

Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte.
“Manuel Fajardo”.
Facultad de Cultura Física
“Nancy Uranga Romagoza”

***TESIS EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADÉMICO DE MÁSTER EN
ACTIVIDAD FÍSICA EN LA COMUNIDAD.***

Título: Plan de juegos de mesa para incrementar las opciones recreativas para el adulto mayor del consultorio número 49 de la comunidad Sanguily del municipio La Palma.

Autor: Jesús Oliva Rivera.

Tutor: M.Sc. Julián Labrada Lorente.

Consultante: Licenciada: Dayana Cruz Martínez.

2011

PENSAMIENTO

“La prolongación de la vida y la terapia contra numerosas enfermedades consiste hoy en el ejercicio físico...”

Marzo, 1998

Fidel Castro Ruz

RESUMEN

La poca asistencia del adulto mayor a las actividades físicas - recreativas que se realizan en las comunidades es algo muy generalizado en el municipio La Palma. Por medio del juego el hombre tiene la posibilidad de expresar espontáneamente sus emociones, romper con la rutina, reducir estrés, integrarse socialmente, descubrir sus aptitudes, ejercitar sus habilidades, desarrollar su capacidad creadora, contrarrestar conductas antisociales y hábitos para su salud física y mental, es por esa razón que se le concede gran importancia a esta investigación. Para darle solución a la insuficiencia expresada con anterioridad, se realizó un estudio exploratorio a los motivos por los cuales el adulto mayor no participa en las actividades físicas - recreativas, donde se obtuvo como resultado fundamentalmente, el no sentirse estimulados por la misma, planteando que no existían actividades que se correspondieran con sus gustos y preferencias. Esta información la propició una serie de métodos empleados que van desde el dialéctico - materialista como enfoque general de toda investigación científica hasta los Teóricos donde se encuentran el Histórico – Lógico, Análisis síntesis, Hipotético – deductivo y Dentro de los empírico: Encuesta, Entrevista, Observación a actividades deportiva recreativa, Análisis documental; también se utilizaron métodos sociales, fórum comunitario, enfoque a través de informantes claves y como Estadístico – matemático: el Análisis porcentual. Los juegos de mesa propuestos como opciones recreativas brindan un arma adecuada para los profesores de Cultura Física, que utilizándolo con eficiencia permitirán el incremento en la participación del adulto mayor a las actividades de la comunidad. El contenido de los juegos de mesa propuesto, fue sometido al criterio de los especialistas, constatándose que éstos van a permitir que el adulto mayor de la comunidad Sanguily sienta la necesidad de participar en las actividades físico - recreativas pues están acorde a su edad y elevan su calidad de vida.

Palabras Claves: Actividades Físicas – Recreación - Calidad de Vida

Contenido	Páginas
Introducción	1
Capítulo I: Marco teórico referencial.	
1.1 Particularidades del Envejecimiento.	11
1.2 Consideraciones Anatómicos. - fisiológicas envejecimiento.	14
Teorías biológicas del envejecimiento.	
1.3 Los determinantes del envejecimiento activo.	15
1.4 Lesiones en los discos intervertebrales:	17
1.5 Comunidad Características y particularidades . Elementos más generales aceptados entre autores extranjeros y cubanos.	19
1.6 Técnicas participativas.	23
1.7 Conceptos generales del proceso de cambio.	27
1.8 Las principales habilidades que deben adquirirse para poder tratar la resistencia con la eficacia que se necesita.	28
1.9 Conceptos generales sobre las actividades físico - recreativas.	29
1.10 Actividades físicas - Recreativas y sus opciones	33
1.11 Beneficio de la actividad físico - recreativas.	36
1.12 Cambios bioquímicos durante la actividad físico recreativas.	36
1.13 características y particularidades del juego..	40
1.14 Características sobre los juegos recreativos. Los juegos de mesa.	
CAPÍTULO II Caracterización de la muestra, análisis de los resultados.	50
2.1 Características del grupo de trabajo y de la comunidad donde se está desarrollando la investigación.	50
2.2 Caracterización biopsicosocial del adulto mayor.	51
2.3 Análisis de los resultados iniciales.	53
2.4 Luego del análisis general de todos los instrumentos aplicados se determinan las siguientes dificultades:	54
CAPÍTULO III.- Presentación de la propuesta. Análisis de los resultados.	56

3.1 Argumentos para la organización del plan.	57
3.2 La planificación de los Juegos de mesa en las actividades físicas - recreativas.	61
3.3 Comprobación de la efectividad del plan de juegos de mesa.	67
Conclusiones	69
Recomendaciones	70

INTRODUCCIÓN

La educación como fenómeno social históricamente desarrollado es el núcleo básico en el proceso realizador del hombre. El deporte como elemento constitutivo de nuestra educación y cultura ejerce una influencia decisiva en la formación del mismo a lo largo de toda su vida. Estas ideas tiene su máxima expresión en la frase martiana “Educar es depositar en cada hombre toda la obra humana que le ha antecedido “. “es hacer a cada hombre resumen del mundo viviente, hasta el día en que vive: es ponerlo a nivel de su tiempo, para que flote sobre él, y no dejarlo debajo de su tiempo, con lo que no podría salir a flote; es preparar al hombre para la vida”

Las actividades físico - recreativas son una forma de llenar el tiempo libre de quienes lo poseen, no adopta características discriminatorias en sus diversas manifestaciones, no es una mercancía que se ofrece a quien mejor pueda pagarla, muy por el contrario, ellas constituyen una actividad básica en el objetivo de desarrollo armónico e integral del hombre y de la sociedad en su conjunto. Pérez Sánchez, A. (2003).

Las actividades físico - recreativa, con un marcado interés por promover el contacto social alegre, se encuentra también, en el rango de una escala social de valores relevantes, al igual que las formas dirigidas al aumento de los rendimientos. En aras de alcanzar un efecto útil social e individual, los esfuerzos deben orientarse a garantizar una relación equilibrada dentro de ambos complejos de funciones (sociales y biológicos).

Las actividades físico - recreativas constituyen acciones de socialización que tienden a crear vínculos entre los participantes, produciéndose un proceso de identificación entre si y a la vez con el entorno, contribuyendo también al mejor disfrute y conocimiento de la oferta recreativa y en consecuencia, a aumentar el nivel de satisfacción de las expectativas individuales y a la integración social.

Enfatizando en estos elementos teórico - metodológicos, se quisiera plantear que cuando se en programadas actividades físico - recreativas, se tienen que tener muy presente los aspectos que permitan sostener este, ya que la función principal de cualquiera de estas actividades es lograr junto a la más elevada participación, la mayor y plena satisfacción.

La palabra juego tiene muy diferentes acepciones, entre ellas, una actividad placentera con el fin en sí mismo, sin embargo el significado del término juego desde sus inicios ha ido adquiriendo nuevos sentidos y evolucionando paralelamente al desarrollo social.

La satisfacción de las necesidades espirituales del hombre es una propiedad impostergable y las posibilidades que brinda el desarrollo de los juegos de mesa, llamados de inteligencia, ayudan a este fin de una manera entretenida, culta e inteligente.

Por medio del juego el hombre tiene la posibilidad de expresar espontáneamente sus emociones, romper con la rutina, reducir estrés, integrarse socialmente, descubrir sus aptitudes, ejercitar sus habilidades, desarrollar su capacidad creadora, contrarrestar conductas antisociales y hábitos para su salud física y mental.

Promover una vejez sana, no es tan solo asegurar la alimentación, servicios de salud, confort habitacional, e higiene; muy importante es también una vida útil, productiva e independiente. La vida en sociedad evita la depresión y el aislamiento tan propio de estas edades cuyos achaques más frecuentes no sólo se deben al envejecimiento biológico, sino también a la inactividad y cesación y no en pocos casos a la falta de afecto de la familia y de la sociedad.

En la atención al adulto mayor cada día un concepto se abre paso: " hay que empezar a comprender y cuidar a los ancianos en el seno de la familia como célula básica" y de esa manera conseguiremos una mayor participación de la sociedad.

Las transformaciones socioeconómicas en nuestro país dirigidas al fortalecimiento de la salud y al incremento de la duración de vida del hombre cubano, brinda actualmente nuevos frutos, donde se alcanza un promedio de vida de 76 años.

En Cuba se cuenta con casi un cuarto de millón de personas adultos mayores integradas a los círculos de abuelos, el 21% de la población mayor de 60 años, lo que hace más factible la interrelación entre los ancianos y la comunidad.

El concepto de la lúdica es poco manejado en el contexto de nuestra sociedad. Generalmente se le limita a la interpretación de los juegos infantiles. Se ignora que esta categoría define uno de los procesos más abarcadores e interesantes de la cultura.

La cultura exige siempre, en cierto sentido, 'ser jugada' en un convenio recíproco sobre las reglas..."

Se trata, definitivamente, de que - como reza en la cita de Huaina más arriba- todos acepten cumplir las "reglas del juego social", ejerciendo la autolimitación y el autodomínio contra el libre albedrío, pues aquí el ejercicio de la libertad significa, sobre todo, cumplir con las obligaciones interiores, las que el propio individuo se plantea y acepta porque están en correspondencia con sus más vitales necesidades de subsistencia y de desarrollo personal.

La programación recreativa, debe tener como premisa el conocimiento de las características de la comunidad mediante un levantamiento seguido del diagnóstico, utilizando encuestas que midan el presupuesto del tiempo libre de la población, gustos y preferencias recreativas, grado de sustentabilidad y participación.

Es por eso que debe estar presente en cada proyecto recreativo los juegos de mesa como una opción en la utilización del tiempo libre, ya que estos son aplicables a todas las edades, sexo y no tienen que desarrollarse necesariamente en espacios cerrados o con un aseguramiento de grandes magnitudes, ellos se pueden realizar en calles, parques, arboledas, salones y ni siquiera son necesarios como todos creen mesas y sillas, sino que se pueden utilizar los espacios creados por el hombre con anterioridad.

El estado ideal del comportamiento de las actividades físico - recreativas en las comunidades es que la participación en ellas sea heterogénea, para lo cual las opciones recreativas que se desarrollen deben estar dirigidas a satisfacer las necesidades por medio de opciones variadas, todo lo cual depende de la planificación correcta del diseño y la caracterización que se haga de la comunidad.

En la situación actual la comunidad que se investiga no cuenta con áreas deportivas, existen muy pocos espacios donde se puedan realizar actividades físico - recreativas y los medios son los creados por los profesores, y no satisfacen las expectativas, por lo que se pretende mediante la aplicación de un conjunto de juegos de mesa ayudar a darle solución a la problemática existente.

Se realizó un estudio exploratorio aplicando encuesta, entrevista y observaciones a las actividades físico - recreativas de la comunidad Sanguily.

Fueron encuestados 30 abuelos de los 59 que residen en la comunidad obteniéndose los resultados siguientes, el 90 % no participa en las actividades físico - recreativas, 45 % plantean no sentirse estimulados y el 88% expresan que su incorporación se produjo a partir de la inclusión de los juegos de mesa.

La entrevista se le realizó a 6 compañeros con amplios conocimientos de la comunidad investigada: dos médicos del consultorio número 49, un profesor de Cultura Física, dos de Recreación y el delegado de la circunscripción de la comunidad Sanguily, arrojando los siguientes resultados.

- La comunidad presenta una buena participación en las actividades físico – recreativas, fundamentalmente en las edades escolar y juvenil, comportándose de forma diferente en el adulto mayor.
- Se han promocionado y divulgado las actividades pero no con la sistematicidad y la eficacia que se requiere.
- Las actividades físico - recreativas no tienen opciones que respondan a los intereses y preferencias del adulto mayor.
- Consideraron los juegos de mesa como una buena opción recreativa para el adulto mayor.

Las observaciones a las actividades físico - recreativas fueron realizadas en la comunidad en 8 oportunidades verificándose que la participación fue de 805 habitantes, de ellos 410 niños para el 46%, jóvenes 300 para el 33,3%, adultos 70 para el 7.8 % y adultos mayores 25 para el 2,8 %.

Se pudo constatar además que de las 14 actividades presentadas, 6 fueron festivales deportivo para un 40 %; de igual forma se comportaron los resultados en los festivales recreativos, festivales gimnásticos 2 para un 13% y los juegos de mesa se aplicaron en una ocasión para el 0,2 % de los que se realizaron.

Otros motivos que mueven esta investigación son la transformación de la comunidad en cuanto a desarrollo socio -cultural y educativo así como modificación de roles y conductas con la aplicación del proyecto, partiendo de la caracterización de la misma.

El consejo popular Manuel Sanguily se puede considerarse como una comunidad, ya que comparte un determinado espacio físico - ambiental o territorio específico, desarrolla un amplio conjunto de relaciones interpersonales y están presentes diferentes grupos sociales.

El contexto social donde se desarrolla este proyecto es una comunidad urbana, la edad promedio es de 60 años en ambos sexos, el nivel escolar medio es de noveno grado y el mayor porcentaje de sus habitantes son jubilados.

La convivencia y comportamiento social son buenos ya que se aprecia un bajo nivel de delincuencia y presenta una adecuada cultura sanitaria.

Teniendo en cuenta lo antes planteado y el análisis de la literatura científica se define el siguiente:

PROBLEMA CIENTÍFICO: ¿Cómo incrementar las opciones recreativas para el adulto mayor del consultorio # 49 de la comunidad Sanguily del municipio La Palma?

OBJETO: La actividad recreativa para el adulto mayor.

CAMPO DE ACCIÓN: Las opciones recreativas para el adulto mayor del consultorio # 49 de la comunidad Sanguily.

OBJETIVO: Proponer un plan de juegos de mesa para incrementar las opciones recreativas en el adulto mayor del consultorio #49 de la comunidad de Sanguily del municipio La Palma. Para guiar esta investigación en correspondencia con el problema planteado se tuvieron en cuenta las siguientes **Preguntas Científicas.**

1. ¿Qué antecedentes teóricos existen sobre las opciones en las actividades físico - recreativas para el adulto mayor?
2. ¿Cuál es el estado actual de las opciones en las actividades físico - recreativas del adulto mayor del consultorio número 49 de la comunidad Sanguily del municipio La Palma?
3. ¿Cómo elaborar un plan de juegos de mesa para incrementar las opciones en las actividades físico - recreativas para el adulto mayor del consultorio número 49 de la comunidad Sanguily del municipio La Palma?
4. ¿Qué efectividad tendrá el plan de juegos de mesa propuestos para incrementar las opciones para la participación en las actividades físico -recreativas del adulto mayor del consultorio número 49 de la comunidad Sanguily del municipio La Palma?

En correspondencia con las preguntas científicas se trazaron las siguientes:

Tareas de Investigación.

1. Revisión bibliográfica de los elementos teóricos, que fundamentan las opciones en las actividades físico - recreativas para el adulto mayor.
2. Diagnóstico del estado actual de las opciones en las actividades físico - recreativas del adulto mayor del consultorio número 49 de la comunidad Sanguily del municipio La Palma.

3. Elaboración del plan de juegos de mesa para incrementar las opciones en las actividades físico - recreativas del adulto mayor del consultorio número 49 de la comunidad Sanguily del municipio La Palma.

4. Comprobación de la efectividad del plan de juegos de mesa con el incremento de las opciones en las actividades físico - recreativas del adulto mayor del consultorio número 49 de la comunidad Sanguily del municipio La Palma.

POBLACIÓN Y MUESTRA

La población total del consultorio número 49 de la comunidad Sanguily asciende a 890 habitantes.

La unidad de análisis:

Los 45 habitantes con 60 o más años pertenecientes al consultorio número 49 de la comunidad Sanguily.

Muestra:

Estará representada por 25 abuelos del consultorio número 49 de la comunidad Sanguily.

El tipo de muestra que se utilizará será **no probabilística o intencional** ya que la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación y el **muestreo es por cuotas**, consistente en calcular cuotas basadas en la composición de la población en cuanto a determinadas características esenciales como son la edad y el sexo entre otras.

Clasificación de los datos

Cualitativos: Ya que valoraremos la satisfacción.

Elementos estadísticos: El por ciento y el valor de la moda.

Décima o prueba estadística: Décima de diferencia de proporciones.

METODOLOGÍA

La investigación se apoya en la metodología general que brinda la dialéctica -materialista lo que permitió integrar los métodos teóricos y empíricos.

Los métodos teóricos

Histórico - Lógico: Para presentar la evolución de las opciones en las actividades físico-recreativas en las comunidades. Además se analizó bibliografía relacionada con el tema que mueve la investigación que data de años atrás.

Inductivo-deductivo: Permitted inducir la investigación de lo general a lo particular siguiendo el ordenamiento lógico de la misma.

Análisis – Síntesis: Se analizaron todos los antecedentes relacionados con la bibliografía especializada, sintetizándose la relacionada con el tema que mueve la investigación. Se analizaron también todos los elementos relacionados con la existencia del problema y se resumió su contenido.

Los métodos empíricos

- **Encuesta:** Se le aplicó a 25 abuelos del consultorio número 49 con más de 60 años para determinar si participaban en las actividades físico - recreativas de la comunidad Sanguily.
- **Observación:** Se realiza a las actividades físico – recreativas.
- **Entrevista:** Se le realizó a:
 - Dos médicos de la familia del consultorio número 49 perteneciente a la comunidad Sanguily.

- Dos profesores de Recreación del combinado deportivo “Manuel Sanguily” .

Todo esto con el objetivo de obtener información sobre la participación del adulto mayor en las actividades físico - recreativas de la comunidad Sanguily.

Método estadístico – matemático:

Tablas y gráficos.

El análisis porcentual.

El aporte teórico consiste en el establecimiento de los fundamentos teóricos del proceso de actividades físico - recreativas para el adulto mayor, sustentado en la relación opciones – participación, potenciando el autodesarrollo comunitario, destinándoles espacios a los adultos mayores para que inviertan satisfactoriamente su tiempo libre y contribuyendo a mejorar su calidad de vida.

El aporte práctico radica en la elaboración de juegos de mesa, recopilados en el informe, que servirán de orientación y diversificarán las opciones físico - recreativas en el proceso de actividades con el adulto mayor a nivel comunitario.

La novedad científica radica propiamente en el plan de juegos de mesa que incrementó las opciones físico - recreativas para el adulto mayor del consultorio número 49 de la comunidad Sanguily del municipio La Palma y de aquí se potencia el auto - desarrollo de la comunidad, se generan iniciativas para ocupar el tiempo libre, complementando las expectativas de una vida con calidad.

La tesis está compuesta por III capítulos, además de la introducción, **en el primero** se aborda lo referido a actividades físico - recreativas y sus opciones, las ventajas que ofrecen las mismas y las características y particularidades del juego, así como aspectos de otros fundamentos teóricos que inciden de forma directa en el problema abordado en esta investigación .En el segundo capítulo se aborda lo referente a la caracterización de la comunidad donde se lleva a cabo la investigación ; así como algunas consideraciones desde

el punto de vista metodológico que refieren sobre el tema de investigación. En el capítulo III se presenta el plan de juegos de mesa, la valoración del plan de juegos propuestos, el análisis del resultado final de la investigación.

En el segundo capítulo se lleva a cabo el diagnóstico del estado actual de la inclusión de los juegos de mesa en las actividades físico - recreativas, la explicación de la propuesta de los juegos de mesa como opciones en las actividades físico – recreativas. Finaliza la tesis con las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y los anexos.

En el tercer capítulo se presenta el plan de actividades físico – recreativas con todas las características que ello implica, así como la comprobación de la efectividad de la misma.

Introducción: en este capítulo se aborda lo referido a las actividades físico - recreativas y sus opciones, las ventajas que ofrecen las mismas y la ocupación de tiempo libre, así como aspectos de otros fundamentos teóricos que inciden de forma directa en el problema abordado en esta investigación.

1.2 PARTICULARIDADES DEL ENVEJECIMIENTO

El envejecimiento del organismo humano constituye una etapa normal en el ciclo de la vida. Es un complejo y variado proceso que, como ya se dijo, depende no solo de causas biológicas, sino también de condiciones socioeconómicas, en las cuales se desarrolla el individuo como ser social. En este proceso es necesario considerar que es un fenómeno irreversible, el cual incluye cambios estructurales y funcionales.

Nuestro país enfrenta un proceso acelerado de envejecimiento, dentro de este contexto, surge la cuestión sobre la reintegración del adulto mayor jubilado, o sea, su reinserción social a través de la realización de actividades físicas, que le facilitan momentos de descentración ocasionadas por esas actividades, lo que va a depender de las relaciones mantenidas entre el sujeto y el objeto. Los problemas relativos al envejecimiento son complejos, pues configuran al adulto mayor como un inválido, de ahí parte la necesidad de mostrar a la sociedad que el adulto mayor es un ser activo, capaz de ofrecer respuestas creativas con base en la experiencia de vida, considerando que el envejecimiento propicia oportunidades de nuevas habilidades y conocimientos.

En Cuba se viene realizando un intenso trabajo para ofrecer una mejor atención a nuestra población en la eliminación de enfermedades, ayudando de esta forma a una salud más eficiente, a ella debemos unir el aporte de la experiencia cubana en el campo de la salud pública y su vínculo con la Cultura Física a fin de brindar en este aspecto, la máxima dedicación por elevar a planos significativos el papel del ejercicio físico en la sociedad.

Actualmente en la sociedad se invierten innumerables recursos financieros destinados para la conservación de un adecuado estado de salud de la población en general, sin embargo; el

nivel de salud que alcance cualquier población no está determinado por el número de medios y centros asistenciales con que la misma pueda contar, sino por la cantidad de personas que necesitan regularmente de estos. De tal forma, el estado de salud poblacional constituye además un problema económico importante para el desarrollo de toda sociedad.

Por otra parte, independientemente de los adelantos y descubrimientos científicos, la medicina moderna no cuenta con todos los recursos necesarios para el rejuvenecimiento o la prolongación de la vida del hombre. Es por esta razón, que junto a la correcta relación de trabajo y descanso, los hábitos de alimentación, régimen de vida y la eliminación de todo tipo de exceso y costumbres en el consumo de tabaco, alcohol y otros hábitos tóxicos, son entre muchos más factores los que influyen de forma negativa en la salud, acrecentándose en esta etapa de la vida donde el cuerpo humano presenta una disminución de sus capacidades biosicosociales.

El adulto mayor, que en 1995 representaban el 6,5% de la población mundial, alcanzará una proporción del 15,1% en el año 2020. Para esa fecha habrá en el orbe más de 1000 millones de estas personas. Hoy supera los 300 millones el número de mujeres y los 200 millones los hombres que clasifican en estas edades, particularmente el 61% de las féminas con más de 80 años viven en países desarrollados; pero, para el 2025 la mayoría de ellas lo harán en naciones en desarrollo.

La longevidad de los ancianos aumenta en todo el mundo paralelamente a la esperanza de vida. La expectativa para las mujeres como promedio es de 67 años y para los hombres de 63 años.

La población cubana anda también en camino de convertirse en una sociedad envejecida. Hoy más del 12% de los habitantes de la isla tienen 60 años o más, y para el 2020 la quinta parte de la población será de adultos mayores.

La prolongación de vida y la capacidad de trabajo de la persona de edad media y madura es uno de los problemas sociales más importantes en los que debe incidir el profesional de la Cultura Física y el Deporte en la lucha por la salud y la longevidad.

El ritmo del envejecimiento varía según los individuos, es un proceso individual que cambia con los pueblos y las diferencias sociales. Por ende, el envejecimiento es un proceso complejo y variado que depende no sólo de causas biológicas, sino también de las condiciones sociales de vida y una serie de factores de carácter material, ambiental, etc. Por eso, es rasgo característico de nuestra sociedad la lucha por la longevidad, por la conservación de la salud y la capacidad de trabajo.

El envejecimiento diferenciado existe en ciertos sujetos que parecen representar más o menos envejecimiento del que indica su edad y se reemplaza la edad cronológica con la edad biológica, esto expresa mejor capacidad de resistencia del organismo.

Muchas personas son biológicamente más viejas y representan menos edad. A La persona que practica ejercicios físicos de forma sistemática, es difícil fijarle una edad concreta y esto se debe al rejuvenecimiento biológico funcional. Podemos afirmar que el envejecimiento no se produce de la misma manera en todos los órganos del mismo sujeto o en varios sujetos, el envejecimiento del organismo humano además de constituir una etapa normal e irreversible de la vida, es una forma muy especial del movimiento de la materia. Es un complejo y variado proceso que depende no solamente de causas biológicas, sino también de condiciones socioeconómicas en las cuales se desarrolla el individuo como ser social por lo que es tarea del profesor la orientación educativa para el uso del tiempo libre. Fomentar el uso racional y responsable de este tiempo y la realización de actividades de ocio que contribuyan a la formación personal y al desarrollo social.

En este proceso es necesario considerar que es:

Un fenómeno irreversible que incluye cambios estructurales y funcionales.

Resultado de una disminución de la capacidad de adaptación.

El aumento de las probabilidades de muerte según pasa el tiempo, como consecuencia final del proceso.

Las Ciencias que estudian el envejecimiento son:

- **La Gerontología:** - Estudia el envejecimiento y los factores que influyen en él.

- **La Geriatría:** - Se ocupa de la atención del anciano y las enfermedades que se ven en ellos con mayor frecuencia.

CONSIDERACIONES ANATÓMICO - FISIOLÓGICAS DEL ENVEJECIMIENTO. TEORÍAS BIOLÓGICAS DEL ENVEJECIMIENTO.

La teoría de la programación genética de Hayflick:

En 1965, el profesor Hayflick, cancerólogo de la escuela de medicina de la Universidad de Stanford (California), demostró que

Los fibroblastos (células del tejido intestinal) procedentes de un pulmón de feto humano sufrían, en promedio unas cincuenta divisiones y luego morían, mientras que eran solamente unas veinte las divisiones en el caso de los fibroblastos procedentes de un pulmón de adulto; concluía afirmando que el número de divisiones de una célula es inversamente proporcional a la edad del donante. Según Hayflick, el envejecimiento de un individuo con origen genético está determinado en el momento mismo de su concepción. El hombre "estaría en los últimos" cuando su programa, inscrito en las moléculas de ADN, tocara a su fin.

Es de destacar que ciertas sustancias tóxicas, virus, radiaciones pueden alterar también el código genético y provocar en los tejidos lesiones características del envejecimiento. No obstante, parece que la existencia de esta programación celular, no es la única causa del envejecimiento humano, dado que, de todas maneras, el hombre no vive el suficiente tiempo para agotar el programa de su multiplicación celular.

El envejecimiento de la población es un fenómeno de gran relieve en la sociedad contemporánea, el cual debe abordarse desde la orientación, prevención e intervención, pues la persona que envejece requiere de ayuda para conservar la propia suficiencia física, psíquica y social, condicionado en la mayoría de los casos por las posibilidades de movimiento incrementado o mantenido.

Conocer al adulto mayor significa ser receptivo ante sus necesidades y posibilidades, dar confianza y seguridad para brindarle así un mejor espacio de realización personal.

Por eso resulta necesaria la planificación de actividades físico - recreativas que contrarresten el sedentarismo, acorde, a su estado de salud, para contribuir al mantenimiento de una psiquis y un cuerpo verdaderamente activo.

Los determinantes del envejecimiento activo.

Si se quiere hacer del envejecimiento una experiencia positiva, una vida más larga debe ir acompañada de oportunidades continuas de autonomía y salud, productividad y protección. La Organización Mundial de la Salud utiliza el término “envejecimiento activo” para expresar el proceso por el que se consigue este objetivo.

El envejecimiento activo es el proceso por el cual se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental durante toda la vida con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez.

El término “envejecimiento activo” fue adoptado por la Organización Mundial de la Salud a finales del siglo XX con la intención de transmitir un mensaje más completo que el de “envejecimiento saludable” y reconocer los factores y sectores, además de la mera atención sanitaria, que afectan a cómo envejecen individuos y poblaciones. Otros organismos internacionales, círculos académicos y grupos gubernamentales (entre los que se incluyen el G8, la organización para la cooperación y el desarrollo económico, la organización internacional del trabajo y la comisión de las comunidades europeas) están usando también el término “envejecimiento activo”, principalmente para expresar la idea de una implicación continua en actividades socialmente productivas y en un trabajo gratificante.

Por tanto, el vocablo “activo” hace referencia a una implicación continua en cuestiones sociales, económicas, espirituales, culturales y cívicas, no solo a la capacidad para estar físicamente activo. Las personas mayores que estén enfermas o tengan limitaciones físicas como consecuencia de discapacidades pueden seguir colaborando activamente con sus familias, sus semejantes, en el ámbito comunitario y nacional.

Mantener la autonomía —la propia capacidad para controlar, afrontar y tomar decisiones sobre la vida diaria— es un objetivo primordial tanto para las personas como para los

responsables políticos. La salud, el factor clave de la autonomía, posibilita una experiencia de envejecimiento activo.

El envejecimiento activo como acercamiento para el desarrollo de políticas y programas ofrece la posibilidad de afrontar todos los retos de las personas y poblaciones que están envejeciendo. Por último, permite a las personas mayores mejorar al máximo sus posibilidades de autonomía, buena salud y productividad, a la vez que les proporciona protección y cuidados adecuados cuando necesiten ayuda. Solo cuando la salud, el mercado de trabajo, el empleo, las políticas educativas y sanitarias apoyen el envejecimiento activo será posible que:

- Menos adultos mueran prematuramente en las etapas más productivas de la vida.
- Menos personas mayores sufran discapacidades y dolores relacionados con enfermedades crónicas.
- Más personas mayores sigan siendo independientes y disfruten de una calidad de vida positiva
- Más personas mayores sigan colaborando productivamente en la economía y ámbitos sociales, culturales y políticos importantes de la sociedad, en trabajos remunerados y sin remunerar y en la vida doméstica y familiar
- Menos personas mayores necesiten tratamientos médicos costosos y atención sanitaria (OMS, en preparación).

El envejecimiento activo como acercamiento postula el reconocimiento de los derechos humanos de los mayores y en los principios de las Naciones Unidas de independencia, participación, dignidad, cuidados y realización de los propios deseos. Dicho acercamiento sustituye la planificación estratégica desde un planteamiento “basado en las necesidades” (que asume que las personas mayores son objetivos pasivos) a otro “basado en los derechos”, que reconoce la titularidad de las personas mayores a derechos como la igualdad de oportunidades y al tratamiento en todos los aspectos de la vida y apoya asimismo su responsabilidad para poner en práctica la participación en el proceso político.

Hay buenas razones económicas para poner en vigor políticas y programas que fomenten el envejecimiento activo, en lo que se refiere al aumento de la productividad y a menores costos de servicios socio - sanitarios. Las personas sin discapacidad tienen menos impedimentos para conseguir un trabajo permanente, utilizan menos los servicios médicos y necesitan menos recurrir a dichos servicios. Debido al descenso en las tasas de discapacidad entre 1982 y 1994 en los EE.UU., se calcula que los ahorros obtenidos sólo en servicios domiciliarios fueron de 17,3 billones de dólares en 1994 (Singer y Mantón, 1998).

Es mucho menos costoso prevenir la enfermedad que curarla. Por ejemplo, se ha calculado que la inversión de un dólar en medidas que fomenten la actividad física moderada conlleva a un ahorro de 3,2 dólares solo en gastos médicos (Centro para el control de las enfermedades de los EE.UU. y OMS, 1999). Esta misma actuación fomenta también la interacción social, que está muy relacionada con la salud mental y el bienestar psicológico de las personas mayores.

Las políticas y los programas para el envejecimiento activo defienden tanto una perspectiva del ciclo vital como la solidaridad intergeneracional. El niño de hoy es el abuelo o la abuela de mañana. La calidad de vida que disfrutarán como abuelos dependerá de las limitaciones y oportunidades que tengan en los primeros años de su vida. Ellos y sus nietos están explícitamente vinculados en un contrato social de interdependencia entre generaciones.

APARATO OSTEO – MIO - ARTICULAR.

Lesiones en los discos intervertebrales:

Estas lesiones provocan compresiones de las raíces nerviosas con la consiguiente radiculitis y radiculargia, las más frecuentes son las correspondientes a la región cervical y la lumbar provocando braquialgias y catalogáis respectivamente. Pueden presentarse también hernias discales, las que tienen como sus causas más frecuentes a los traumas, esfuerzos desmedidos, movimientos bruscos y alteraciones estáticas.

Los músculos:

Estos sufren alteraciones metabólicas que afectan su masa y su manifestación, provocando así pérdida de fuerza, resistencia, rapidez y coordinación de los movimientos; produciéndose también pérdida de la flexibilidad. La fatiga muscular se presenta muy rápidamente debido a:

- . Deficiencia en las condiciones de oxigenación
- . Disminución en la producción energética
- . Trastornos del equilibrio ácido - básico de la sangre.
- . Variaciones del sistema hormonal y los mediadores químicos.
- . Insuficiencia de la regulación nerviosa y respiratoria.
- . Desequilibrio neurovegetativo a nivel de los centros de regulación del sistema emocional (hipotálamo y rín encéfalo).

Además:

- Atrofia muscular progresiva.
- Disminución de los índices de la fuerza muscular.
- Se extiende el tiempo de recuperación del organismo luego de aplicar una carga física.
- Disminución del tono muscular.
- Tendencia a la fatiga muscular.
- Los huesos se hacen más frágiles (ensanchamiento del conducto medular).
- La aparición de osteolitos.
- Disminuye la movilidad articular.
- Empeora la amplitud de los movimientos.
- Alteraciones progresivas de la columna vertebral.

COMUNIDAD. CARACTERÍSTICAS Y PARTICULARIDADES.

La comunidad es uno de los eslabones fundamentales para consolidar lo antes expuesto, por lo que la tendencia y voluntad del país es ir al trabajo comunitario integrado, que es un proceso de voluntades, esfuerzos y tareas.

Son muchos los autores que resaltan rasgos específicos para definir el término comunidad y podemos mencionar los siguientes:

Rapador (1980). Comunidad es un grupo social de cualquier tamaño cuyos miembros residen en una localidad específica, tienen una herencia cultural e histórica común y comparten características e intereses comunes.

Henry Prat. Área territorial donde se asienta la población, con un grado considerable de contacto interpersonal y cierta base de cohesión.

Existen autores cubanos que en sus trabajos plantean criterios concluyentes en cuanto al concepto de comunidad vinculados de una forma u otra al tema de desarrollo comunitario. En todos ellos aparece un criterio generalizado referente a que la comunidad no es estática, sino que está sujeta a cambios como toda institución social.

Elementos más generales aceptados entre autores extranjeros y cubanos.

1. Se constituye como grupo humano.
2. Comparte un determinado espacio físico ambiental, o territorio específico.
3. Tiene una permanencia en el tiempo apoyada en una o en un conjunto de actividades económicas, sobre todo en su proyección más vinculada a la vida cotidiana.
4. Desarrolla un amplio conjunto de relaciones interpersonales.
5. Integra un sistema de interacciones de índole sociopolítica.
6. Sostiene su identidad e integración sobre la base de la comunidad de necesidades, intereses, sentido de pertenencia, tradiciones culturales y memoria histórica (y la diferenciación respecto a sistemas sociales externos: otras comunidades, la sociedad...)
7. Es parte de sistemas sociales mayores.

Trabajo social con grupos. Sus características.

Los grupos secundarios centran su atención en el tratamiento de los mismos como sociedades. Desde este punto de vista, los grupos son ambientes importantes del comportamiento individual. Pueden verse como sus sociedades en las cuales tiene lugar la interacción social.

Anzieu presenta como características de los grupos pequeños, las que siguen:

- Número restringido de miembros de miembros, de tal forma que cada uno de ellos pueda tener una percepción individualizada de cada uno de los otros, ser percibido recíprocamente por él y que puedan tener numerosos intercambios individuales.
- Persecución de los mismos fines del grupo dotados de cierta permanencia, asumidos como fines del grupo, que respondan a diversos intereses de los miembros.
- Relaciones afectivas entre los miembros que pueden hacerse intensas (simpatías, antipatías, etc.) y constituir subgrupos de afinidades.
- Intensa interdependencia de los miembros y sentimientos de solidaridad.
- Diferenciación de las funciones entre los miembros.
- Constitución de normas, creencias, de señales y ritos propios del grupo (lenguaje y código del grupo).

La estructura del grupo.

Existen elementos dentro de los grupos que permiten que el mismo se auto regule dichos elementos pueden ser: a) Externos, que hacen referencias a los datos descriptivos del grupo y b) Internos, que suponen aspectos íntimos de la vida del grupo y de su funcionamiento.

a). Elementos externos

1. Tamaño del grupo.

El número de miembros que posea un grupo va a acondicionar la vida del grupo y las actividades que se lleven a cabo; en los pequeños grupos, menos de 12 personas (grupo operativo), Los grupos muy numerosos dificultan las tareas, así como las interacciones afectivas, apareciendo subgrupos con vida propia.

2. Edad de los miembros.

Elemento muy importante a la hora de crear un grupo, nos permite realizar un tipo u otro de actividad, así como atender el desenvolvimiento del grupo en relación con la evolución de sus miembros.

3. Lugar de reunión.

Es el sitio donde la vida del grupo se desarrolla; es importante y condiciona las actividades que se van a realizar; debe adecuarse a la edad de los miembros, así como a los objetivos y metas del grupo.

4. Contexto del grupo.

Ambiente inmediato en el que surge el grupo. En trabajo social, la mayoría de los grupos que se conforman lo hacen con el amparo de una institución o asociación. Supone aislar el grupo de su realidad cotidiana.

B) Elementos internos.

1. Objetivos del grupo

Se definen como la meta o finalidad del grupo, hacia donde se orientan las actividades (tanto de tarea como de manteniendo) de un grupo. Los objetivos pueden ser de dos clases: a) objetivos comunes al conjunto de miembros que conforman un grupo, b) objetivos individuales, en cuanto expectativas sobre el trabajo grupal.

2. Normas

Ayudan a percibir y juzgar lo adecuado o inadecuado en cuanto a los comportamientos que tienen lugar en el grupo. Las normas pueden estar implícitas o claramente manifestadas. Estas pueden resumirse en las siguientes:

- Hay normas que aunque sean menos respetadas en épocas normales, durante los períodos de crisis suelen respetarse de manera estricta.
- Las normas permiten controlar el entorno y ayudan a tomar decisiones a los miembros del grupo.

3. Cohesión.

Es la capacidad del grupo para mantenerse unido. Supone la identificación de cada miembro con el grupo, así como la satisfacción de cada a miembro. Llegar a un grado de cohesión elevado es algo lento. A medida que avanza el grupo aumenta la cohesión entre sus miembros.

Como factores que favorecen la cohesión, destacamos:

- a). Que el grupo sea homogéneo.
- b). La existencia de objetivos claros, concretos y evaluables.
- c). Cuando hay una amenaza externa, el grupo se cohesionan.
- d). Una buena comunicación entre los miembros del grupo, donde se puedan expresar libremente y sentirse aceptados.
- e). La colaboración entre los miembros del grupo, respetándose mutuamente sin competir.

4. Roles.

En el grupo convergen un entramado de roles sociales, caracterizando así la posición que ocupa cada miembro en el grupo. Pueden ser formales e Informales. Entre los numerosos roles que se han dado dentro del grupo se encuentra el rol de líder, además se han descrito distintos tipos de liderazgo y sus repercusiones en el grupo.

En el grupo se pueden distinguir dos tipos de roles (que se enmarcan en dos tipos de estructura), Los formales e informales. Los roles formales son aquellos que se establecen paralelamente a la creación y formación del grupo, tales como el rol de dinamizador, de observador, de tesorero. Los roles son aquellos que surgen de forma espontánea durante la vida del grupo. Conforme a esto, numerosos autores distinguen entre líder formal e informal, diferenciando así a la persona que dinamiza , coordina o dirige el grupo de aquel miembro del grupo que posee una influencia especial sobre el resto, sus ideas son más seguidas, propone y organiza actividades con éxito, anima de forma especial a sus compañeros...

Se resaltan para el liderazgo formal tres tipos: el líder autoritario, el líder democrático y el líder permisivo, todos relacionados con formas distintas de dirigir el grupo.

Técnicas participativas.

En la investigación-acción participativa se utilizan las mismas técnicas que en cualquier otro tipo de investigación sociológica. Pero además de estas técnicas clásicas aquí señalaremos otras que pueden ser especialmente productivas en procesos participativos de investigación-acción.

Estos procedimientos se conocen como técnicas participativas o de búsqueda de consenso. Participativas porque en todas ellas se parte de la colaboración informativa de personas que pertenecen o conocen el lugar o problema a estudiar; y de consenso porque también se presupone que las personas piensen y debatan en torno a una situación, que puede ser el punto de partida para la solución de un problema. Además aseguraría el éxito en la aplicación de los planes ya que estos se derivan de los resultados de la investigación en que ellos participan.

En particular nos referimos al enfoque a través de informantes claves, la técnica Delfi, grupo nominal, ideas escritas (Brainwriting), lluvias de ideas (Brainstorming), la técnica Phillips 6/6, el juego de roles (roleplaying) y el forum comunitario.

Enfoque a través de los informantes claves

Un informante clave es una persona que cuenta con un amplio conocimiento acerca del medio o problema sobre el que se va a realizar el estudio. Su información suele ser muy valiosa, en los primeros pasos de una investigación (en una primera aproximación al objeto de estudio, antes de haber diseñado el proyecto de investigación)

Existen cuatro tipos de informantes claves. Ander-egg (1982, p. 152)

- Funcionarios y técnicos que realizan tareas o investigaciones relacionadas (de manera directa o indirecta) con el tema de estudio.
- Profesionales que disponen de información pertinente y relevante.
- Líderes o dirigentes de organizaciones populares.
- Gente del pueblo que ayude a clarificar y organizar la vida cotidiana y la vida colectiva.

Técnica delphi.

Esta técnica consiste en la colaboración simultánea de una serie de expertos o personas significativas con relación a un tema, a los cuales se les pide que llenen de forma individualizada un cuestionario donde se le envíen varias formas sucesivas. Los participantes no se reúnen en grupos, responden el cuestionario por correo.

Las ventajas que supone esta técnica son que hace posible la colaboración de diferentes personas sin que tengan la necesidad de desplazarse, además de la sinceridad que el anonimato puede ofrecer y la poca influencia de unas personas en otras.

El grupo nominal

Se trata de una reunión de alrededor de diez personas en las que se combinan la reflexión individual y la interrelación grupal.

Los participantes pueden ser personas con experiencia y conocimiento del problema o situación a tratar, o afectados por el tema. El investigador plantea una pregunta, que debe

ser clara y no encerrar ambigüedades. Los participantes deberán responder escribiendo en un papel tantas ideas como a cada persona se les ocurra. La reflexión y anotación de las respuestas es en este momento individual. Para esto se da un tiempo de diez a quince minutos.

Después se van analizando cada una de las ideas.

Ideas escritas (brainwriting)

Es un proceso similar al grupo nominal, pero el punto de partida es diferente. A partir de la pregunta del investigador, los participantes escriben sus propias ideas en silencio, cuando cada persona no tiene más ideas, cambia su lista por la de otro y a la nueva lista incorpora sus propias ideas, hasta que cada miembro del grupo disponga de una lista completa con las ideas de todos.

Lluvia de ideas.

Al igual que el grupo nominal y las ideas escritas, la lluvia de ideas basa su estrategia en una primera generación de ideas sin que medie el debate o la discusión grupal, pero en esta ocasión la dinámica es mucho más sencilla. El investigador expone una pregunta o un concepto y a continuación pide a los participantes que enuncien voz alta todas las ideas que se les ocurran, éstas se van anotando en una pizarra a la vista de todos.

Aunque no medie el debate, la interacción grupal está presente en la dinámica, pues cada nuevo enunciado abre posibilidades en la generación de ideas del resto del grupo, la principal meta de esta técnica es la expresión libre de sentimientos y actitudes ante un problema, por lo que es decisivo que el investigador cree un ambiente lo más libre y espontáneo posible.

Phillips 6/6

Esta técnica se utiliza cuando los grupos son muy numerosos para facilitar y ordenar la discusión. El grupo grande se subdivide en subgrupos de seis personas, que discuten durante seis minutos sobre el tema planteado. Posteriormente, un representante de cada grupo, expone las conclusiones a las que han llegado y el investigador las va anotando en una pizarra.

Juego de roles.

Se puede utilizar cuando los grupos son pequeños. Se trata de reproducir situaciones o problemas representando una escena de la vida cotidiana. En esta representación cada actor debe encarnar lo más fiel posible un rol determinado. Se trata de hacer vivir al grupo una determinada situación como si esta fuera real para después analizar y discutir lo observado. Después de la representación escénica, los actores deberán explicar lo que han intentado transmitir y por qué, el resto del grupo puede opinar y discutir sobre los elementos que se han representado o sobre algunos que han faltado.

Forum comunitario

Esta técnica es una reunión en forma de asamblea abierta en la que participan los ciudadanos (miembros de una comunidad, organización, grupos) y debaten libremente sobre necesidades y problemas. Se convocan a todas aquellas personas y grupos interesados. El investigador debe preparar con tiempo la presentación y la justificación del encuentro, así como las técnicas de debate de animación que se van a utilizar. Se deben aprovechar eficientemente las oportunidades que brinda la pasividad en el forum comunitario.

Se utilizó en la investigación la técnica participativa **Enfoque a través de informantes claves**, realizándole entrevistas a 12 personas con amplios conocimientos de los problemas de esa comunidad y de sus particularidades lo que conjuntamente con el diagnóstico de salud del consultorio nos dio de forma muy precisa el contexto social en el que nos desarrollamos.

El autor asume que la investigación acción-participativa ha servido de instrumento para que las acciones que se están llevando a cabo para incrementar la participación del adulto mayor

en las actividades físico - recreativas se hagan más viables, ya que se involucran las personas en el programa de estudio y acción.

Por lo que se concuerda con lo que plantea (Demo, 1984p.28) en cuanto a la definición de investigación acción- participativa: La población investigada es motivada a participar de la investigación como agente activo, produciendo conocimiento e interviniendo en la propia realidad. La investigación se torna instrumento en el sentido de posibilitar a la comunidad la asunción de su propio destino.

Lo antes planteado posibilita que la resistencia al cambio, que normalmente generara para el adulto mayor la participación en las actividades físicas - recreativas sea más fácil de enfrentar por el profesor de Cultura Física y demás factores que deben incidir en ellos aplicando los métodos que más se ajusten para darle solución a la problemática.

CONCEPTOS GENERALES DEL PROCESO DE CAMBIO.

La incorporación a las actividades físico - recreativas en la comunidad del adulto mayor que nunca haya realizado este tipo de actividad, por supuesto que estará sometidas a un cambio.

Para este se pueden enfrentar dos actitudes fundamentales: La gestión y la resistencia. Jiménez V. y Vázquez M (2002).

La gestión puede resultar avance, mejora, participación y por su parte la resistencia establece una actitud de negación, quizás la más frecuente asumida por los seres humanos ante el cambio.

Hay un vínculo importante entre el cambio a fondo a nivel personal y el cambio a fondo en la comunidad. Hacer un cambio profundo es elaborar un nuevo paradigma, un nuevo yo, que esté alineado con mayor efectividad a las realidades actuales. Este solo ocurre si estamos

dispuestos a entrar en un territorio desconocido y enfrentar los problemas que encontremos. Este proceso requiere que dejemos nuestras zonas de comodidad, salgamos de nuestras funciones normales y asumamos la nueva situación. Al hacerlo aprendemos la lección paradójica de que podemos cambiar al mundo solo si cambiamos nosotros mismos.

LA RESISTENCIA AL CAMBIO.

Toda persona que afectada por un cambio puede aceptarlo, apoyarlo y seguirlo o por el contrario, tiende a experimentar temores que lo llevan a buscar reacciones de resistencia. Esta actitud de resistencia es propia de la interacción del ser humano en su medio y se concibe como una fuerza que debe ser vencida, por lo que recibe múltiples ataques.

Al frente de cada actividad se necesita un profesor de cultura Física, fundamentalmente con los demás factores de la comunidad que sean capaces de asumir riesgos, personas que no se amilanen frente a la complejidad, la ambigüedad y la incertidumbre.

Todo profesor debe tener presente cuáles son los motivos fundamentales por lo que las personas se resisten al cambio.

- ✓ La defensa de los propios intereses.
- ✓ Falta de comprensión y de confianza.
- ✓ Diferentes modos de valorar el cambio.
- ✓ Escasa tolerancia hacia los cambios.

Las principales habilidades que deben adquirirse para poder tratar la resistencia con la eficacia que se necesita.

- ✓ Comprender la naturaleza de la resistencia con profundidad

- ✓ Ser capaces de distinguir los posibles temores que la causan para poder combatirla.
- ✓ Explicar las consecuencias del éxito
- ✓ Conocer los factores que influyen en los sentimientos de las personas.
- ✓ Infundir confianza antes de aplicar el plan.
- ✓ Minimizar aspectos negativos a la lista de los beneficios.

Métodos para solucionar la resistencia al cambio.

MÉTODOS	SITUACIÓN EN LOS QUE SUELEN EMPLEARSE	VENTAJAS	INCONVENIENTES
Formación y comunicación	Cuando falta información	La persona persuadida presta ayuda	Necesita mucho tiempo, se afectan muchas personas
Participación y Colaboración	Cuando los promotores no disponen de toda la información	Las personas colaboran con el cambio	Se alarga por mucho tiempo, y son afectadas muchas personas
Apoyo y facilidades	Cuando la resistencia obedece a problemas de adaptación	Es el método que mejor funciona cuando hay problemas de adaptación.	Puede ser caro y lento
Negociación e acuerdo	Cuando un individuo o grupo pueden hacer fracasar el cambio	A veces una Forma relativamente fácil de evitar una fuerte resistencia	Resulta excesivamente caro

El autor considera que el método idóneo a utilizar en el adulto mayor para su incorporación es el de formación y comunicación, éste se utiliza cuando falta información, se ajusta a la problemática investigada y tiene como ventaja que la persona persuadida preste ayuda, lo que propicia una mejor incorporación a las actividades deportivo recreativas.

CONCEPTOS GENERALES SOBRE LAS ACTIVIDADES FISICO -RECREATIVAS.

La actividad es un concepto esencial para la Pedagogía. La actividad es el proceso de carácter práctico y sensitivo mediante el cual las personas entran en contacto con los objetos del mundo circundante e influyen sobre ellos en aras de su satisfacción personal, experimentan en sí su resistencia, subordinándose estos a las propiedades objetivas de dichos objetos.

Mediante la actividad el hombre transforma y conoce el mundo que lo rodea.

El carácter esencialmente social se concreta en este concepto mediante el hecho de que la actividad del individuo se desarrolla en el sistema de relaciones en la sociedad, fuera de estas relaciones la actividad humana no existe. En la actividad se establece la relación del sujeto con el objeto, mediante el cual aquel satisface su necesidad. De ahí que su característica fundamental es el motivo.

El análisis estructural de la actividad nos permite precisar en ella como componentes a la *acción*. Lo que se define como "el proceso que se subordina a la representación de aquel resultado que habrá de ser alcanzado", es decir, el objetivo.(Álvarez de Zayas,1994)

En la didáctica, tomado de la psicología, la acción que se desarrolla atendiendo a las condiciones concretas, específicas, es la *tarea*, la que encierra tanto lo intencional, lo inductor, como lo operacional, lo ejecutor.

De acuerdo con la epistemología de Vigotski, que es la del materialismo-dialéctico, el conocimiento es tanto un contenido como una actividad. Como contenido el conocimiento es un reflejo, una representación, la transposición en la cabeza del hombre de la realidad objetiva. Como actividad el conocimiento es una construcción, pero no una construcción libérrima, sino una construcción controlada, regulada por una realidad exterior a la propia actividad cognoscitiva y que es objetiva, o sea que tiene una forma y un contenido que no dependen de la voluntad del hombre que la conoce. De acuerdo con esta visión vigotskiana es verdad que el sujeto cognoscente construye su propio conocimiento, pero no de una

forma caprichosa sino en un intercambio permanente con el objeto conocido en el que esté, por sus propiedades objetivas, regula la formación del reflejo en la cabeza del hombre. Enfrentado a una mesa o a una silla el sujeto no forma cualquier reflejo (a menos que padezca alguna patología) sino un reflejo, más o menos adecuado. Y esto es así por que la actividad constructiva del sujeto está dirigida a la reproducción más fiel posible de las características del objeto... la actividad cognoscitiva se diferencia de la pura imaginación o fantasía precisamente por que está controlada por el objeto externo.

Esta actividad cognoscitiva ocurre como una “práctica”, es decir, dentro de un proyecto, como un intento de transformación. Sujeto y objeto se relacionan en el interior de esa práctica transformadora y es en ese intento de modificar el objeto de acuerdo con sus intereses y sus propósitos y por las resistencias que el objeto le opone y las facilidades que le brinda que el sujeto descubre sus cualidades esenciales.

Para transformar el objeto, el sujeto emplea determinados instrumentos que no son de naturaleza biológica como la asimilación y la acomodación. De acuerdo con Vigotski los instrumentos de la transformación tienen siempre un carácter histórico-cultural. “histórico” en el sentido que los instrumentos que permiten las transformaciones y con ello el acceso al conocimiento evolucionan junto con la historia, cambian de una época a otra. Y “cultural” primero, por que son elaborados y validados por los grupos humanos y segundo por que surgen de la interacción y de la comunicación de unos hombres con otros (no de sus dotaciones genéticas o biológicas). Por ello no son nunca patrimonio exclusivo de un individuo y están a la disposición de todo el mundo.

Son variadas las investigaciones sobre esta categoría y revela su multilateralidad y funcionalidad.

En el caso de la actividad humana, por supuesto que todos se orientan en el sentido social. También se precisa la relación entre cultura y actividad, pues cuando “la actividad es fuente y desarrollo del hombre se consolida la cultura” (Mezhuiev, 1980) o sea en particular y en general la actividad humana solo se puede expresar socialmente como forma superior de interacción, y el hombre, su portador, es el único capaz de intercambiar energía e información hacia el objeto de sus necesidades. El trabajo en ello es vital. Recordar la concepción de Marx al respecto “El trabajo es el modo de existencia de la actividad humana”.

Otras contribuciones son las determinaciones dadas por los psicólogos contemporáneos, concretando el análisis básicamente en la actividad psíquica como vía de relación del hombre con su medio.

Se ha hablado además de la actividad como principio explicativo que expresa la característica universal del hombre en toda su dimensión social y en todas sus proyecciones (Yudhin, 1975). Este enfoque es importante para el estudio de la actividad creadora porque parte de valorar que cualquier objeto concreto siempre es una proyección especial.

Otros conceptos de actividad son:

La actividad es un modo de existencia, cambio, transformación y desarrollo de la realidad social. Deviene como relación sujeto –objeto y está determinada por leyes objetivas (Pupo, 1990)

Forma específicamente humana de relación activa hacia el medio circundante, contenido del cual constituye su cambio y transformación racional. La actividad del hombre supone determinada contraposición del sujeto y del objeto de la actividad. El hombre se contrapone al objeto de la actividad como material que debe recibir nueva forma y propiedades, que se transforma de material en producto de la actividad. (Enciclopedia Filosófica, 1983)

De forma general se puede hablar de la actividad práctico material y de la espiritual adecuándose, en todo momento, a las determinadas funciones, fines, necesidades e intereses. La primera es determinante respecto a la segunda, pues provoca transformaciones en la actitud del individuo, en su mundo espiritual.

Para ello en la actividad práctico material el individuo convierte en objeto la realidad que estudia en correspondencia con sus intereses y en el caso de la actividad espiritual se revela el momento cognoscitivo y axiológico del hombre en su relación con la realidad.

Como relación **sujeto objeto** la actividad puede ser práctica, cognoscitiva y valorativa (Martínez Llantada, 1998)

- ✓ La actividad práctica es determinante para el proceso creador pues su forma más concreta socialmente hablando: el trabajo, conduce de una forma u otra a la creación de nuevos objetos de acuerdo a las necesidades, intereses, fines, medios y condiciones que constituyen su punto de vista
- ✓ La actividad cognoscitiva constituye una de las formas de la actividad espiritual del hombre que ayuda a aproximarse infinitamente a la esencia del objeto, o sea transita por el camino de la ignorancia al saber, sin desvincular la práctica del conocimiento, pues si sucede lo contrario esta sería hueca.
- ✓ La actividad valorativa es la explicación epistemológica esencial del proceso creador, pues para formar un hombre con juicios críticos es imprescindible que el individuo valore el objeto, seleccione y determine qué propiedades o elementos sirven para satisfacer la necesidad y posibilita por tanto , que se lleve a la práctica una idea concebida , quizás de manera abstracta.

A partir de la necesidad, el sujeto actúa, evalúa y emprende las acciones necesarias para lograr los fines previstos, en el sistema de necesidades-intereses-fin-medio-resultados.

Las instituciones deben prever estos fines y llevarlos desde lo ideal, al diseño, proyección, y a la ejecución, es por ello que surge el curriculum y su diseño en la enseñanza.

Actividades físicas - Recreativas y sus opciones

En “ La recreación un fenómeno sociocultural” el autor Ramón Moreira Barajona plantea que es un material que nos da la posibilidad de conocer las condiciones del capitalismo para con el proletariado y la clase obrera de vanguardia, viéndose la recreación y el tiempo libre como un elemento de lucha de clases en distintos niveles de éstas, especialmente en lo ideológico pues aporta una conceptualización científica, materialista e histórica imprescindible para

aumentar y coordinar las formas de esta lucha, sobre todo en contra de la gran carga ideológica que las teorías burguesas introducen en los conceptos y contenidos de la recreación y el tiempo libre.

Aldo Pérez Sánchez plantea que la recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística-cultural, sin que para ello sea necesaria una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

Se comparte lo planteado por Martínez de Osaba J.A. (2008) “La recreación” es el estado de regocijo y esparcimiento no impuesto. Contribuye a la disminución de tensiones, emociones y energías acumuladas que ayudan a las relaciones entre los seres humanos, fomentando así el proceso de socialización. La recreación ocurre en las horas libres, donde se le brinda al sujeto, una diversidad de actividades que le proporcionan compensación en su actividad cotidiana.

La función de la recreación –palabra que empezó a usarse por aquel tiempo- era la regeneración de las fuerzas gastadas en el trabajo, esto es la recreación de las energías empleadas, de manera que el hombre se sintiera establecido o recuperado, quedando en condiciones para iniciar sus tareas laborales.

Considerando el término desde la perspectiva pedagógica de nuestros días, tiene por cierto, un significado más amplio.

Se le considera como una actitud o estado de ánimo para emprender nuevas actividades que impliquen experiencias enriquecidas, un sistema de vida para ocupar positivamente las horas libres y una fase importante del proceso educativo total.

Las actividades físico - recreativa son las que se realizan en las comunidades, centros de trabajo, de estudio y recreativos con el objetivo de ocupar de forma sana el tiempo libre de

los participantes, que pueden ser de todos los grupos etáreos, en ellas están presente diferentes opciones deportivas y recreativas.

En esencia considera el autor que la actividad deportiva recreativa, específicamente en el adulto mayor reviste gran importancia ya que sirve como motor impulsor para los encuentros en las clases y actividades que alrededor del grupo se planifican y desarrollan, propiciando una mayor participación activa y la elevación por ende de la calidad de vida de quienes disfrutan en el tiempo libre de ellas.

Los destacados sociólogos cubanos Rolando Zamora y Mariza García definen teóricamente el tiempo libre como: "Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que esta necesita para su reproducción material y espiritual siendo, a su vez, premisa para una reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista del individuo se traduce en un tiempo de realización de actividades de opción no obligatorio, donde interviene su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad condicionada".

Además como tiempo libre se conoce al espacio restante después de concluir la realización de actividades docentes, laborales, domésticas, fisiológicas y de transportación, en el que se realizan actividades de libre elección a voluntad de los propios implicados.

Las actividades físicas - recreativas tienen repercusiones sociales directa o indirectamente; se pueden mencionar como funciones objetivas sociales las siguientes:

- _ Empleo del tiempo libre de forma creativa y rica en experiencias.
- _ Fomento de las relaciones sociales.
- _ Ampliación de los niveles de comunicación y del campo de contacto social.
- _ Contacto social alegre en las experiencias colectivas.
- _ Reconocimiento social en los grupos y a través de ellos.
- _ Regulación y orientación de la conducta.

La opción recreativa es la diversidad de actividades que le permite al individuo la selección y realización en correspondencia con sus gustos y necesidades, en correspondencia con las edades y fundamentalmente la que nos ocupa por sus características necesitan gran cantidad de opciones, las cuales deben estar encaminadas y responder a sus necesidades e intereses, de forma tal que el grupo se sienta como tal, permitan una mayor comunicación y entendimiento entre ellos y de hecho una mayor participación de sus integrantes.

Pérez Sánchez A. (2003) cita: La identificación del ciclo de vida del programa recreativo por el profesor en las clases en sus diferentes etapas: (introducción, despegue, maduración, saturación y declive), se asume que le permitirá un mejor aprovechamiento y utilización de estos y de hecho los resultados en cuanto a la motivación y participación en las clases será más amplia.

Beneficio de la actividad físico - recreativa.

- Disminución del colesterol total, triglicéridos
- Se previene la arteriosclerosis.
- Protección ante la descalcificación ósea y todo tipo de lesiones.
- La estabilidad articular y la coordinación muscular
- La actividad física prolonga más la vida a los años, constituyendo un factor de plenitud, calidad de vida y alegría de vivir.
- Ayuda a recuperar el equilibrio físico-psíquico.
- Ayuda a mantener el equilibrio normal de los procesos metabólicos.
- Asegura una mayor capacidad de trabajo.
- Aumenta la síntesis proteica y provoca un desarrollo en el volumen de la masa muscular y en el tono general de este tejido.
- Aumenta la actividad enzimática.
- Mejora la secreción hormonal, lo que ayuda al organismo a mantener constantes las propiedades del medio interno.

CAMBIOS BIOQUIMICOS DURANTE LA ACTIVIDAD FÍSICO - RECREATIVA.

- ✓ Los mecanismos que captan y utilizan al oxígeno, se incrementan y se hacen más eficiente.
- ✓ Aumenta la concentración de hemoglobina.
- ✓ Aumenta la red de capilares sanguíneos que abastecen de sangre a las fibras rojas.
- ✓ Se incrementa el número y tamaño de mitocondrias.
- ✓ Mayor hipertrofia del músculo cardiaco y mayor dilatación de sus capacidades, lo cual implica un mayor volumen sistólico minuto y una disminución de la frecuencia cardiaca en reposo.

Como hemos visto, el interés por la calidad de vida es relativamente reciente y en el primer momento, en la década del sesenta, surgió como reacción al concepto de desarrollo basado en meros criterios economistas, y ligado a la preocupación ecológica por los efectos negativos de la industrialización.

Setién (1993), a quien seguiremos en este apartado, ha realizado un esfuerzo para clasificar el contenido del concepto que nos ocupa. Según esta autora, el concepto calidad de vida es difícil de definir porque es elusivo y abstracto, complejo (multidimensional) mensurable solo indirectamente, y que permite adoptar múltiples orientaciones.

1. Se trata de un concepto abstracto, cuyo contenido escapa (elusivo) requiere en gran medida ser explicado, los sinónimos más utilizados son bienestar y felicidad.

“Es indudable que el concepto (calidad de vida) va unido a una evaluación global de los que se denominan bienestar, que a su vez, está asociado con el de felicidad” (Ostroot et al., 1982, Pág. 93 citado por Setién, 1993, p. 56).

La OCDE (1976) asocia la calidad de vida a los conceptos de bienestar social (bienestar global de los individuos), Prosperidad o vida satisfactoria.

Sin embargo, otros autores diferencian entre bienestar y calidad de vida. Aunque para García –Duran y Puig (1980), la calidad de vida es un escalón intermedio entre el bienestar económico (que podríamos asimilar como nivel de vida) y el bienestar total (que asimilaríamos como felicidad), sin embargo, para la mayoría de los investigadores que defienden esta diferenciación, la calidad de vida se considera un concepto más general que le de el nivel de vida o el bienestar, que se perciben como condiciones de la calidad de vida (UNESCO, 1979).

2. En segundo lugar, la calidad de vida es multidimensional, se reconoce por los diversos autores que la vida es multifacética.

Campell, Converse y Rodgers (1976), padres de la perspectiva subjetiva de la evaluación de la calidad de vida, evaluaron mediante encuesta, la satisfacción de los estadounidenses en quince áreas: salud, educación, trabajo, actividades de tiempo libre, situación económica, matrimonio, vida familiar, amistad, vivienda, vecindario, comunidad (pueblo, barrio, etc.) vida en la nación, gobierno nacional, religión y organizaciones a las que pertenece.

Michalos, en los estudios que publicó entre 1980 y 1982, comparando los estudios realizados en Estados Unidos y Canadá utilizó trece dimensiones:..

Por último el sistema de indicaciones propuesto por Setién (1993) incluye la evaluación de once áreas: salud, trabajo, vivienda, renta, educación, ocio, seguridad, familia, entorno físico-social, religión y política.

3. En tercer lugar, y debido al carácter abstracto y multidimensional la calidad de vida solo puede evaluarse indirectamente.

“Los indicadores de calidad de vida son una nueva clase de indicadores sociales que se basan, tanto en hechos objetivamente observables y en las condiciones de vida en sociedad como en las percepciones y juicios subjetivos de la propia gente respecto a su vida y sus circunstancias concretas” (Salía. 1980, p. 16)

4. La calidad de vida es un concepto con múltiples orientaciones. Tanto teórico como prácticamente.

Desde una visión individualista de la naturaleza humana (Locke o Adam Smith), en la que el valor por excelencia es libertad humana, la calidad de vida se estima en el grado por el que el individuo logra sus deseos. Desde una posición que Setién denomina trascendental.

La calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades recreativas - físicas fortalecen la salud y la prepara para el pleno disfrute de la vida y por otro, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la recreación.

La calidad de vida es una categoría socioeconómica que expresa las características de vida cualitativas y a diferencia del nivel de vida expresa el grado en que se satisfacen las demandas de carácter más complejo que no se pueden cuantificar.

Hablar de calidad de vida se puede hacer entre otros, desde puntos de vista económicos (ingreso, consumo...), ambientales (calidad del aire, agua,...), tecnológicos (condiciones laborales, vivienda, tráfico,...), sociológicos (familiares, hábitos alimentarios, ejercicio físico,...), biomédicos (salud, asistencia sanitaria, herencia fisiológica,...), o psicológicos (salud mental, sensación de bienestar, estrés,...). En cualquier caso definir que se entiende por calidad de vida no es ni mucho menos, una tarea fácil. Y no lo es, porque el concepto calidad de vida como cualquier otro referido a una actividad práctica social es por naturaleza un concepto polémico, distintivamente elaborado en virtud de las diferentes disciplinas científicas o desde las diversas perspectivas teórico - prácticas que afirman desiguales valores y defienden variados y contrapuestos intereses. Nosotros en este momento vamos a

asumir, al igual que muchos profesionales, el concepto genérico de procurar y llevar una vida satisfactoria.

En concreto y desde el punto de vista de la actividad física y la salud, ello estaría implicando, fundamentalmente, una mayor esperanza de vida y sobre todo vivir con mejores condiciones físicas y mentales.

Uno de los aspectos que condiciona la calidad de vida viene dado por el estilo de vida que llevan las personas y en este sentido, los estilos de vida sedentarios tan comunes en la sociedad actual resultan claramente perjudiciales para una amplia gama de problemas frente a los activos que se ven reflejados en estilos que conllevan a la realización de actividad física, ejercicio físico o deporte.

La actividad física se entiende como una categoría de existencia humana, acto de producción y reproducción de las capacidades físicas y espirituales del hombre, la producción de la vida, el modo de la apropiación de las formas de producción (en el ámbito de la actividad física, el ejercicio físico como su modelo, las técnicas deportivas) y la existencia social (reproducción del modelo de vida de la comunidad, en distintos niveles de generalidad).Pérez A. (2003)

"La ociosidad no consiste en no hacer nada, sino en hacer muchas de las cosas que no resultan aceptadas en los formularios dogmáticos de la clase dominante" (Stevenson, R.L. Apología de los ociosos y otras ociosidades, Laertes, Barcelona, pp.23) "(el ocio es) el conjunto de operaciones a las que el individuo puede dedicarse voluntariamente; sea para descansar o para divertirse, o para desarrollar su información o formación desinteresada, su voluntaria participación social o su libre capacidad creadora, cuando se ha liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales" (Dumazedier, 1966).

El autor concuerda con que la actividad es un modo de existencia, cambio, transformación y desarrollo de la realidad social. Deviene como relación sujeto –objeto y está determinada por leyes objetivas (Pupo, 1990).

El juego como salida en las actividades físicas - recreativas tiene gran importancia y permite la interrelación de los participantes en la comunidad.

1.5 CARACTERÍSTICAS Y PARTICULARIDADES DEL JUEGO.

Normalmente se relaciona el juego con el período de la infancia, es decir se le caracteriza como una actividad de los seres jóvenes. Es necesario por lo tanto poder distinguir lo juvenil de la adultez.

La tendencia al juego no es exclusiva de la edad infantil, aunque si bien es cierto que los niños juegan con más entusiasmo que el adulto. El adulto generalmente, a medida que envejece se va alejando de lo vital puesto que comienza a menguar el aspecto emocional y aumentando el racional.

A pesar de todo y en la mayoría de los casos como actividad secundaria el adulto sigue jugando aunque sus motivaciones sean bien diferentes. A lo largo del tiempo se ha caracterizado al juego como una actividad placentera, para diferenciarlo del trabajo, pero ¿qué sucede con aquellos trabajos que no tienen nada de penosos? como ocurre con los artísticos, la poesía o la docencia misma (para algunos) y no por eso podemos calificarlos de juego. Por otra parte no puede ser una característica del trabajo la seriedad puesto que los niños toman sus juegos "muy en serio".

La segunda mitad del siglo XX fue marco para el surgimiento en el mundo de un nuevo tipo de institución sociocultural: las ludotecas. Conocida la primera experiencia en la ciudad norteamericana de Los Ángeles, en 1934, estos espacios destinados a propiciar el juego infantil mediante la concertación de juguetes y demás material lúdico, fueron progresivamente pasando de una función esencialmente compensatoria en el plano social - brindar posibilidades de juegos con juguetes a niños de los sectores humildes de la población- a otra mucho más abarcadora y necesaria, al insertar la actividad lúdica en los empeños de formación integral de la infancia, adquiriendo de tal modo su verdadera misión educativa.

La lúdica es, sobre todo, la expresión del más sagrado principio que caracteriza a la actividad humana en toda su infinitud de formas: el **ejercicio de la libertad**. Como escribió nuestro **José Martí** en "La Edad de Oro": **"Los pueblos, lo mismo que los niños, necesitan de tiempo en tiempo algo así como correr mucho, reírse mucho, y dar gritos y saltos. Es que en la vida no se puede hacer todo lo que se quiere y lo que se va quedando sin hacer sale así, de tiempo en tiempo, como una locura"**. El acto lúdico, cualquiera que sea, siempre será auto condicionado, determinado en primer lugar por la propia voluntad del que lo ejecuta, quien encuentra a su través satisfacción, reafirmación personal, y placer.

Por eso la lúdica es el primer y más activo condicionante del desarrollo humano. Y cuando se le descuida en la sociedad los individuos pueden tender –como una locura, al decir de **Martí**– al libre albedrío en la práctica de acciones antisociales, mucho más graves cuando tienen como agentes activos a los niños, adolescentes y jóvenes, por lo que de amenaza para el futuro significa.

Llevar la actividad lúdica -con sus recursos humanos y materiales- a los sitios más alejados o carentes de espacios recreativos adecuados, así como también desarrollar la función de animación en el barrio, son los propósitos esenciales de este tipo de ludotecas, al cual corresponden fórmulas como los denominados "ludobuses", la experiencia brasileña del "circo do povo" y en Cuba los "planes de la calle". Conviene considerar esta variante como un servicio a brindar por las ludotecas de todos los tipos vistos, extendiendo su alcance dentro de la comunidad, según una programación permanente y con ofertas para todas las edades.

En sentido general, cualquiera que sea su tipo, las ludotecas tienen como denominador común la presencia, en sus estilos de funcionamiento, de una bien definida intencionalidad educativa pues son, a la vez que centros de recreación para la ocupación del tiempo libre, instituciones basadas en la actividad lúdica como recurso pedagógico. Esto las diferencia esencialmente de otros espacios recreativos, como salas de juego, áreas deportivas, etc. El factor principal para lograrlo es la labor del ludotecario, especialista encargado de su atención, pues no se limita solo a la custodia y préstamo de los recursos existentes, sino que

conforma con ellos todo un programa de acción que, además de transcurrir de forma grata y espontánea, cumpla las funciones ya vistas para estas instituciones.

La ludoteca es un espacio de encuentro, relación, participación y cooperación, en el que adultos especializados, a través de juegos y juguetes instructivos propician acciones encaminadas hacia una educación integral, activa y creativa, respetando la individualidad y favoreciendo la sociabilidad. Ellas dan una adecuada respuesta al siguiente propósito planteado en la edición de mayo de 1991 de la revista Correo de la UNESCO:

"No se trata de educar mediante el juego, sino más bien de imaginar una educación para el juego; esto es: imaginar y aplicar técnicas y actividades para desarrollar o reanimar la capacidad de jugar".

El carácter recreativo del espacio se lo dará el carácter de la vivencia y ello es lo que señala la importancia de generar opciones que faciliten el tránsito del espacio físico al espacio lúdico, el tránsito del espacio al lugar. Rico C. A. (2002)

Veamos el caso de una calle o un parque, para algunos puede ser un simple espacio físico, que está "ahí", omnipresente, que existe sabiéndolo o no, conociéndolo o no. Ese mismo espacio puede ser para otro un espacio vital: de vida -lo que no necesariamente señala que sea bueno -sino que lo digan los vecinos del camping o los de las casas al frente de las discotecas- o, porqué no, aunque no lo disfrute intencionalmente le encuentro lo bueno: una plaza linda al frente de la casa -a la que nunca voy, pero que sé que está ahí-.

Para otros ese mismo espacio puede ser un espacio lúdico -su lugar de recreación- en el que tiene esas vivencias placenteras: internas. El paso del espacio como sitio de aberración al espacio de las vivencias placenteras del conocimiento, el patio de recreo como lugar de aprendizaje, el espacio público como espacio lúdico.

El espacio no puede ser dissociado de las prácticas de las personas que lo usan. Así, un espacio que tiene unas dimensiones absolutas y relativas, con unos límites concretos, se convierte en un lugar si, y solamente si, los individuos le dan un sentido metafísicamente

significante. Un espacio se convierte en lugar cuando un individuo llega a conocerlo y lo dota de significado.

Se usan los espacios como contenedores, o sitios para actividades de ocio y recreación. Todo ocio es espacio específico.

Frecuentemente, muchas personas toman el espacio y el sentido de lugar a condición de que le evoque algo. El escenario y la influencia del ambiente son elementos importantes a considerar en relación con la actividad existencial, así como los efectos de largo plazo de una experiencia recreacional o de ocio. Todas las formas de expresión cultural tienen un espacio asociado y reflejado en comportamientos humanos históricamente aprendidos. Los deportes, la recreación, los pasatiempos y otras actividades para tiempo de ocio son elementos del ambiente cultural y reflejan el uso del espacio y sus variaciones.

En un espacio cada vez más congestionado y pese al carácter móvil y hostil de nuestra sociedad, los ciudadanos desean más estabilidad, en el que el sentido de lugar es importante. Ello no se consigue con la estandarización de los espacios ni en su uso simplemente consumista. Posiblemente lo que la población puede desear no es un espacio a través del cual moverse, sino un sentido de lugar en el cual vivir y jugar.

Adquirir el sentido de lugar presupone permanecer en él lo suficiente para conocerlo y ello toma tiempo, aunque más relacionado con la intensidad que con la duración. El involucrarse en el ocio puede proveer una potencial conexión con el lugar y podría ser un antídoto al desarraigo. Los lugares en que el ocio puede ser vivenciado no tienen una sola, única, identidad, pero proveen una conexión con las identidades de las personas y lo que es importante para nosotros, las personas buscan conexiones, lugares y tiempos existentes en la experiencia de ocio que les den alguna paz y tranquilidad, así como les provean arraigo, estabilidad y una identidad no problemática.

La identidad de las cosas se construye a través de la interacción tiempo – espacio, aunque no pensemos en ello, todo lo que hacemos requiere una estructura espacio-temporal.

Consumir cultura, lo cual tiene lugar en un espacio, es usar tiempo. El tiempo es movimiento, flujo; el lugar es una pausa.

El apego al lugar una función del tiempo con el lugar, en la que el tiempo lo hace visible y con la noción de lugar como una conmemoración del pasado.

Un sentido de lugar existe es en las mentes de las personas. El espacio físico o los lugares creados existencialmente en las mentes de las personas son más importantes cuando ellas experimentan el ocio. La noción de lugar comienza con sensaciones intrínsecas. Invocan y denotan distintas y únicas imágenes, olores, sonidos, y visiones sensoriales. Y estas sensaciones pueden variar si el individuo lo está visitando, trabajando, habitando o jugando. El lugar, como un estado mental, incluye una apreciación que puede ser evocada frecuentemente. Estar ligado a un lugar incluye estabilidad y sentido de inversión en que la experiencia pasada tiene implicaciones para las actuales y futuras experiencias de ocio.

Los espacios no son estáticos porque las relaciones sociales que crean los lugares son dinámicas. La comunidad puede ser un lugar, pero puede no serlo dependiendo de cómo las personas se identifican con éste y crean relaciones sociales.

Todos los fenómenos sociales tienen una forma espacial que puede cambiar con el tiempo y una de las formas más obvias para que estos cambios ocurran es la vía para que los espacios y lugares de ocio se conviertan en sitios de resistencia, como sucede cuando los jóvenes encuentran sus propios espacios subvirtiendo el uso y significado de espacios oficiales.

El espacio tiene implicaciones para el poder. Los espacios físicos y las percepciones de los lugares pueden crear liberación u opresión. Ningún espacio puede disociarse de quienes lo usan y ellos tienden a reclamar espacios y adoptar lugares.

Los espacios y lugares afectan la forma en que el género es construido. El espacio puede darnos algún sentido de donde existen las relaciones de género y son rutinariamente perpetuadas y reproducidas. A través de la estructura física, trazados y percepciones acerca

de un área, el uso del espacio por las mujeres puede estar condicionado por el temor. Las personas comprometidas con la gestión del espacio público no pueden ignorar el control del espacio, la segregación del espacio y la exclusión efectiva de ciertos grupos sociales de determinados espacios y lugares de ocio en momentos particulares.

La recreación siempre ha estado signada por la dicotomía de la premisa de libertad en su goce y el direccionamiento implícito en la oferta institucional de alternativas para su disfrute.

En el nivel de la simple vivencia individual el elemento más determinante está derivado del imperativo ético de quien la disfruta, quien en su nivel de valores, gustos y preferencias determina que es conveniente o no para entrar en ese estadio de satisfacción que le brinda. Para algunos un casino, jugar monedas en la calle, puede ser una recreación positiva; para otros es censurable. Existen quienes consideran que pintar, ir a un concierto callejero, detenerse a mirar un mimo en la calle es una recreación positiva; para otros es aburrido y lo más lejano posible de la recreación.

Cuando las instituciones deben entrar a estructurar una oferta de programas recreativos salta a la vista que la orientación no podría surgir del exclusivo gusto de quien va a diseñarlos: entrarán ya los cuestionamientos acerca de lo socialmente "rentable" y de la capacidad de generar ofertas atractivas para la población a quien van dirigidas.

Y ello presupone la habilidad de establecer cómo sintonizar el plano individual e institucional de los elementos que intervienen en la vivencia recreativa, a saber la actividad, el tiempo y el espacio.

Wolfan B. enfoca de manera asequible la importancia de los juegos recreativos estableciendo lo que representa para los niños, jóvenes y adultos. Permite obtener una valoración objetiva de lo que reporta para la salud física y mental del hombre, así como para el desarrollo de la vida en la sociedad y la formación de la personalidad.

También se da una panorámica completa y concreta de un variado número de juegos recreativos que sin dudas enriquecen el tiempo libre en la escuela, en el trabajo, la casa o en el campismo popular.

Esta investigador se suma al criterio planteado por. Fullea Bandera P. (2004) el juego, como animación lúdica es, por definición, animación sociocultural, y en consecuencia, desde el punto de vista de los espacios físicos para su desarrollo ocupa, por derecho propio, un lugar en las instituciones socioculturales tradicionales o novedosas, como son –entre otras- las casas de cultura, bibliotecas, museos, hemerotecas, videotecas, salas de exposiciones, teatros y conciertos.

En las actividades físico - recreativas los juegos cumplen un papel decisivo como elemento motivacional para incrementar la participación de la población. Para el adulto mayor por las características específicas de su edad no todas las opciones que se ofertan son de su preferencia, sin embargo los juegos de mesa, como el domino y la dama española, han sido por tradición los mas practicados por este grupo etáreo.

CARACTERÍSTICAS SOBRE LOS JUEGOS RECREATIVOS. LOS JUEGOS DE MESA.

Son cualquier forma de juego que es utilizado voluntariamente en el tiempo libre y sobre todo no hay en ellos rigurosidad en la aplicación de reglamentaciones y necesidad de instalaciones muy específicas.

Estos se sub-dividen en:

- ✓ Juegos Interiores: Los que se realizan en gimnasios, salas y locales techados.
- ✓ Juegos exteriores: Los que se realizan en áreas abiertas como parques, plazas, calles, playas.

El juego constituye una excelente herencia recreativa que nos viene desde los tiempos más remotos, al principio el hombre jugaba con instrumentos muy simples, después comenzó a experimentar la necesidad de ampliar éstos y llevarlo a actividades más complejas, con el pasar de los años los juegos fueron perfeccionándose, hasta llegar a ser parte importante de las formas recreativas de las diferentes épocas.

Desde la antigüedad, el juego ha estado presente en la tradición de los pueblos de la humanidad, siempre vinculados a la necesidad de transmitir los conocimientos de generación en generación.

Cuando son generalizados contribuyen a una formación cultural en las que están presentes cálculos matemáticos, agilidad mental, elementos de estrategia militar e ingeniosos entretenimientos que coadyuvan a la recreación y desarrollo del intelecto.

Cabe reflexionar y preguntar quién no ha experimentado alguna vez el placer de un juego de mesa, a pesar de su edad, cuando la ocupación del tiempo libre ha surgido como una necesidad para reponer las fuerzas y el entusiasmo luego del quehacer diario, bien sea en la actividad (productiva o de defensa, el estudio) o en las horas de recuperación hospitalaria entre otras situaciones posibles.

La necesidad del juego surge con la infancia y no desaparece a lo largo de la vida, respondiendo a cada etapa, a motivaciones, acorde con el desarrollo de las potencialidades físicas e intelectuales del individuo.

Específicamente en el adulto mayor los juegos tienen como característica ser más intelectuales, reformados y muy influenciados por la posición social y el ambiente. En la actualidad los juegos de mesa más utilizados son el dominó y la dama española, fundamentalmente practicados por el sexo masculino y no dentro de las actividades físico - recreativas.

En el folleto didáctica de los juegos (2004) presentado por el investigador se pueden encontrar juegos de lógica, rompecabezas geométrico, de táctica, transportaciones, que

ayudan y desarrollan en quienes los practican, a la agilidad mental, habilidades manuales e intelectuales.

Los juegos de mesa pueden ser utilizados por ambos sexos y grupos etáreos, son de fácil confección y se necesita de un mínimo de recursos, por lo que su generalización es factible y su ejecución puede llevarse a cabo en diferentes espacios creados con anterioridad por el hombre, o adaptados afines con la actividad.

Como elemento significativo para la enseñanza de los juegos de mesa presentados en el folleto didáctico aparecen las soluciones o respuestas a cada uno de ellos lo que permitirá a los profesores y participantes, no solo vencer al contrario, sino que de forma individual podrá vencer, el tiempo en su ejecución.

Estos juegos de mesa están estructurados como un conjunto ya que poseen propiedades en común. Para facilitar su aplicación se diseñaron los indicadores siguientes:

- ✓ La planificación de los juegos de mesa en las actividades físico - recreativas.
- ✓ La observación de actividades físico - recreativas.
- ✓ La aplicación de test de satisfacción en las actividades físico - recreativas.
- ✓ Actividades conjuntas entre los diferentes grupos etáreos.

Conclusiones parciales del capítulo I

En el análisis histórico de los estudios acerca de las opciones en las actividades deportivo - recreativas para el adulto mayor se pudo determinar que su conceptualización ha variado en dependencia del reconocimiento de aquellos factores biológicos, psicológicos y socio culturales.

CAPÍTULO II Caracterización de la muestra, análisis de los resultados.

Introducción: este capítulo tiene como objetivo realizar una caracterización de la comunidad donde interactúan los miembros de la muestra objeto de estudio, así como la presentación de los resultados de los diferentes instrumentos aplicados y procesados en el desarrollo de la investigación.

Características del grupo de trabajo y de la comunidad donde se está desarrollando la investigación.

Este grupo tiene como característica que predomina la raza negra, de ellos 9 son mujeres y 16 hombres. En esta comunidad la fuente de empleo es fundamentalmente la agricultura sobresaliendo la caña, la empresa forestal y el tabaco lo que nos da la idea de que nuestra localidad es netamente de origen obrero y campesino. Geográficamente está ubicada de la siguiente manera, limita al norte con el poblado de Tortuga, al sur con el consejo popular La Ceja, al este con el consejo popular Las Cadenas y al oeste con el consejo popular Santos Cruz. Como dato de interés se expone que fue fundada en el año 1921, cuenta con una población de 7400 habitantes una extensión territorial de 23 kilómetros cuadrados, tiene 150 CDR, 11 circunscripciones, 2 zonas de defensa, 6 bodegas y 3 CPA. En la localidad existen varias instalaciones deportivas, recreativas y de salud las cuales mencionamos a continuación:

- Un combinado deportivo.
- _ Un estadio de béisbol.
- _ Dos canchas de baloncesto.
- _ Dos canchas rústicas de voleibol.
- _ Una escuela primaria.
- _ Un círculo infantil.
- _ Una ESBU.

- _ Un área de festejos.
- _ Un cine teatro.
- _ Cuatro parques.
- _ Un policlínico.
- _ Ocho consultorios.
- _ Un hogar de ancianos

Los consultorios son atendidos por ocho profesionales de cultura física, un médico y ocho enfermeras. Nos apoyamos en los máximos representantes de las organizaciones políticas y de más en nuestra comunidad donde nos informaron numerosas situaciones problemáticas entre las que se encontraban nuestro problema científico lo que motivó esta investigación y proyecto. Sobresalieron como informantes el MINSAP, trabajadores sociales, familiares, vecinos los cuales coincidieron en el aumento considerable de padecimiento de hipertensión arterial y obesidad, sus costumbres, la ocupación del tiempo libre del adulto mayor. Nos proponemos desarrollar este plan apoyándonos en los profesionales de cultura física y en la utilización de las instalaciones deportivas educativas y de salud de nuestra comunidad para la aplicación y ejecución de actividades físico - recreativas con vista a mejorar la salud de este sector poblacional.

Se mostró por parte de los afectados gran disposición a participar en las actividades propuestas por los muchos beneficios que les reporta la práctica de actividad física para su salud física y mental.

Caracterización biopsicosocial del adulto mayor.

Teniéndose en cuenta que a partir de los 55 a 60 años el ser humano se clasifica dentro de una etapa de la vida contemplada como adulto mayor, y es una realidad que aquí se inician en él un grupo de cambios en varias esferas de la vida. En sentido general, es justo apuntar que los rasgos de la personalidad del adulto mayor se caracterizan por una tendencia disminuida de la autoestima, las capacidades físicas, mentales, estéticas y de rol social. En el caso de esta última aparece la edad de la jubilación donde el adulto en muchos de los casos llega a sentir inutilidad social, involución en el espíritu, desintegración de la personalidad, resquebrajación del carácter, pierden la autoestima y básicamente llega a sufrir la pérdida de su identidad. A estos cambios se les suman en gran medida condiciones físicas

decadentes que comienzan a hacerse evidente la atrofia motora como rasgo esencial del envejecimiento, de aquí que los órganos y tejidos se aminoran y a su vez la fuerza muscular, la movilidad de las articulaciones, la elasticidad de todos los tejidos, así como las potencialidades reactivas de inhibición de los procesos nerviosos. El afán de movimiento se reduce cada vez más, mermando la rapidez, la dirección y la sucesión de los mismos, haciéndose más lento pues decrece la capacidad de conducir una respuesta motriz inmediata, descendiendo también la habilidad de cambiar movimientos, apareciendo las pausas y las alteraciones del equilibrio que ofrece deficiente el sistema ostiomuscular dados en la pérdida del ritmo, la fluidez, las reacciones de anticipación predominando la descoordinación de los movimientos que además son aislados de las diferentes extremidades. Aparejadamente al resquebrajamiento social y la disminución físico-motora aparecen cambios en el área psicológica dados en la disminución de la actividad intelectual y de la memoria como es el olvido de rutinas y las reiteraciones de historias, así como un deterioro de la agudeza perceptual, se aumenta la pérdida del interés acerca de lo novedoso, aparece una tendencia por las vivencias del pasado y una incertidumbre sobre el futuro. Se produce un descenso en el estado de ánimo en general predominando los componentes depresivos y diferentes temores ante la soledad, la indefensión, el empobrecimiento y la muerte. Decae el sentimiento de satisfacción personal y la capacidad de alegrarse, se debilita el control sobre sus propias reacciones y llega a manifestarse la inseguridad ante el mundo que lo rodea.

Puede decirse que son innumerables los estudios y análisis sobre las funciones que ha cumplido el deporte desde el punto de vista de la socialización, así como estudios realizados además al comportamiento de los individuos de la tercera edad y de la manera en que este reproduce las formas de organización y los valores sociales mediante el análisis desde diferentes perspectivas disciplinarias e ideológicas.

Análisis de los resultados iniciales.

Con el objetivo de fundamentar el problema propuesto se realizó un estudio exploratorio que mostró las dificultades presentadas en la participación del adulto mayor en los festivales deportivo - recreativos en la comunidad. La muestra utilizada fue de 25 abuelos de 45 que constituyó la unidad de análisis.

A continuación se reflejarán a través de un análisis cualitativo y cuantitativo los resultados arrojados de todos los instrumentos aplicados en la constatación del problema que mueve la investigación. Se aplicó una entrevista al profesor de cultura física (anexo 1 y 2) con el objetivo de constatar el dominio que tiene el mismo de qué actividades de orden recreativo se realizan en la comunidad donde se reflejaron los siguientes resultados, en el aspecto referido a si la comunidad se siente motivada a participar en actividades recreativas no se evidenció ninguna respuesta positiva, los tres profesores respondieron negativamente para un 100 %. En la interrogante relacionada con si se ha hecho la promoción adecuada para que participe el adulto mayor se obtuvieron dos respuestas positivas para un 66, 7 % y una respuesta negativa para un 33, 3 %. En cuanto a cuáles son las razones por las cuáles el adulto mayor no participa en actividades físico - recreativas se obtuvo una respuesta positiva para un 33,3 % y dos respuestas negativas para un 66,7 %. Y en el aspecto que refleja si considera que los juegos de mesa sean una opción para las actividades recreativas de interés para el adulto mayor se obtuvo una respuesta positiva para un 33,3 % y dos respuestas negativas para un 66,7 %.

Se aplicó además una encuesta al adulto mayor (anexo 3 y 4) con el objetivo de constatar el estado actual de la participación del adulto mayor en la actividad físico - recreativa donde se manifestaron los siguientes resultados. La pregunta 1 relacionada con la participación en las actividades físico - recreativas arrojó que sí un 8 %, un 90 % y un 2 %. En los motivos del por qué no participa en estas actividades reflejó que, por enfermedad un 20 %, por poco tiempo un 35 % y por no sentirse estimulado un 45 %. En lo relacionado a las opciones de actividades físico - recreativas arrojó que un 60 %, programas a jugar, tesoros escondidos un 30 % y juegos de mesa un 10 %. En lo relacionado a la inclusión de los juegos de mesa arrojó que sí un 5 %, que no un 88 % y a veces un 7 %.

Se aplicó además una guía de observación a las actividades recreativas (anexo 5 y 6) con el objetivo de comprobar como se efectúa en las actividades físico - recreativas la inclusión de los juegos de mesa la cual emitió los siguientes resultados. El segundo indicador que refería la sistematicidad en la asistencia de los pacientes a la actividad solo en 5 clases resultó evaluado de Bien para un 33 %. En el tercero, referido al tipo de actividades a utilizar como juego de mesa resultó evaluado de Bien en 3 clases para un 20 %. El aspecto relacionado con la socialización de los juegos de mesa aplicados resultó evaluado de Bien en 6 clases lo que representa un 40 %. El aspecto relacionado con la objetividad de los juegos realizados solo en 4 clases resultó evaluado de Bien lo que significa un 26,7 % en cuanto al dominio del tratamiento para el desarrollo de estos juegos y sus requerimientos resultó evaluado de Bien en solo 8 clases lo que representa un 53 %. Además el indicador relacionado con el nivel de aceptación de estos juegos por el adulto mayor resultó evaluado de Bien en solo 4 clases para un 26,7 %.

Luego del análisis general de todos los instrumentos aplicados se determinan las siguientes dificultades:

- 1-Que en la comunidad no se ha hecho un buen trabajo relacionado con la divulgación de la importancia de emplear una parte del tiempo del adulto mayor a actividades físico - recreativas.
- 2- Que las actividades relacionadas con los juegos de mesa son insuficientes y no tienen la calidad requerida.
- 3-Que los juegos de mesa ofertados no reúnen los requisitos socializadores que motiven al adulto mayor a participar en ellos.
- 4-No se ha reflejado en la comunidad la marcada importancia que presentan los juegos de mesa en pos de resolver problemas físicos y mentales, así como para liberar tensiones en estas edades tan complejas.

Conclusiones parciales del capítulo II.

Los estudios realizados aportaron que la comunidad posee condiciones para llevar a vías de hecho un plan de juegos de mesa para incrementar las opciones recreativas del adulto mayor, en aras de solucionar dicha problemática constatada mediante la aplicación de los instrumentos y técnicas de investigación lo que reafirma la necesidad de buscar solución al problema que con gran acentuación afecta a la población adulta del territorio.

CAPÍTULO III.- Presentación de la propuesta. Análisis de los resultados.

Introducción: este capítulo tiene la finalidad de presentar el plan de actividades físico recreativas para incrementar las opciones físico - recreativas para el adulto mayor del consultorio número 49 de la comunidad Sanguily del municipio La Palma, sustentada la misma en principios, estructura metodológica y organizativa. El capítulo aborda además los resultados obtenidos después de la implementación del plan de juegos de mesa durante un período de 9 meses, los que permiten valorar parcialmente la eficiencia del mismo, al constatar el incremento de las opciones físico - recreativas para el adulto mayor, al mismo tiempo da la valoración realizada al plan por parte de los especialistas del área de salud y de cultura física.

3.1 Argumentos para la organización del plan.

Del Toro, Miguel, en el diccionario Larousse plantea que plan significa: altitud o nivel, extracto, apunte, trazo, diseño de una cosa, intento, proyecto. .En el Diccionario de la REA, se plantea que es un escrito en el que sumariamente se precisan los detalles para realizar una obra. El investigador teniendo en cuenta el concepto de plan y después de revisar algunas bibliografías referentes a juegos de mesa, plantea que plan de juegos de mesa es la planificación de un grupo de actividades, donde se tienen en cuenta los gustos y preferencias de los beneficiarios para dar respuestas a las necesidades de éstos, con el fin de aumentar las opciones recreativas para el adulto mayor.

El plan de juegos de mesa es el resultado de la programación y las características del grupo objeto de investigación, se deben tener presente sus gustos y preferencias, para ello el autor asume los criterios de Aldo Pérez (2003) para argumentar los elementos esenciales que se debe tener en cuenta para la elaboración de este.

El mismo debe ser integral y equilibrado y contener los siguientes enfoques, no debiéndose emplear un solo enfoque, sino la combinación de ellos:

Enfoque tradicional: se buscan en el pasado las respuestas presentes y se trata de imitar o mantener los éxitos alcanzados en otra época. Se supone que lo realizado es correcto y se profesa una devoción ciega al pasado, el mismo presenta las siguientes debilidades:

1. No se evalúan los resultados en término de los objetivos buscados.
2. No se evoluciona de acuerdo a la socialización grupal, ni a los cambios que en la

comunidad se producen.

Enfoque de opinión y deseos: se entrega a los participantes una relación de actividades y se les solicita que marquen sus intereses para posteriormente construir el plan con las actividades más elegidas se le da a los participantes lo que ellos deseen.

Sus debilidades son: los intereses de las personas están limitados por sus experiencias, su cultura, sus costumbres, esto hace que no se consiga proyectar crecimiento personal ni haber apertura a nuevos cambios.

Enfoque autoritario: el dirigente voluntario o profesional, toma las decisiones basado en sus opciones y experiencias personales. Esto genera un plan con actividades uniforme dentro de un marco sumamente limitado.

Sus debilidades son: no hay respeto por las variedades de edad, cultura , nivel intelectual.

No se considera la experiencia del personal ejecutivo ni de los participantes, con lo cual se restringen las posibilidades de un mayor compromiso de participación plena.

Enfoque Socio-Político: basado en la institución, de quien se derivan líneas y normas para la formación del plan de actividades físicas - recreativas, este debe contener todas las áreas de expresión, para ser considerado integral, sin embargo, de acuerdo con los intereses de la población, habrá que seleccionar aquellas áreas y actividades que mejor sean aceptadas. Enfoque de Actualidad: está basado en el contexto, retomando aquellas actividades o servicios que están de moda, es decir, por imitación se adoptan las actividades novedosas. El plan debe ser lo suficientemente amplio para servir en el presente y en el futuro a cada participante .Las actividades que componen un plan deben ser proyectadas de tal forma que las habilidades adquiridas puedan acompañar a las personas en el transcurso de su vida, sin que esto contribuya a tomar partido por un solo tipo de actividad, sino que debe haber equilibrio entre lo actual y el futuro.

Para que un plan sea efectivo, debe cumplir con las siguientes características:

Equilibrio:

- Entre las diferentes actividades el plan debe ofrecer en lo posible la misma cantidad de actividades en las áreas de música, teatro, deportes y campamentos.
- Entre las distintas edades, posibilidades de participación de niños, jóvenes, adultos y

adultos mayores.

- Entre los sexos dar posibilidad que participen hombres y mujeres.
- Entre las actividades formales e informales.

Diversidad:

- El plan debe comprender un amplio espectro de actividades para todos los gustos y necesidades
- Referida a la organización y presentación de la actividad en forma distinta.
- Diversidad de niveles al grado de habilidades de cada participante.

Variedad:

- Al presentar actividades especiales que rompan la rutina y motivan la participación.
- Al complementar el programa con otras actividades.

Flexibilidad:

- Para responder a las necesidades cambiantes de los participantes.
- Para adicionar actividades nuevas que respondan demandas especiales.
- Existen diferentes métodos o estilos que comúnmente se realizan para planificar el programa, muchos de los cuales han surgido a través de la práctica misma, por tanto no dependen de un esquema definido ni ofrecen una seguridad científica.

Debilidades:

- Lo que se limita puede estar equivocado o responder a una situación muy particular.
- Las culturas son diferentes en cada empresa o comunidad.

Los participantes en los planes recreativos esperan que estos tengan:

- Variedad de actividades.
- Facilidad y oportunidad de participación.
- Resultados inmediatos.
- Que sean divertidos y placenteros.
- Que sean económicos
- Que le permitan figurar o destacarse.
- Que permitan la integración del grupo laboral, familiar y de la comunidad.

3.2.- Clasificación del plan de actividades físico recreativas.

Se pueden clasificar tomando en cuenta tres criterios:

1. Según la temporalidad, pueden ser:

- Plan quincenal.
- Plan anual (calendario).
- Plan trimestral (temporada).
- Plan mensual.
- Plan juvenil.
- Plan de uso único.
- Plan de uso constante.

2. Instrumentación y aplicación del plan.

Esto implica proveerlo de condiciones (espacios donde se desarrollen los planes y recursos necesarios para su ejecución, que es donde se lleva a cabo el plan). Esto se hace por medio del grupo de promotores, profesores, animadores y líderes o activistas, quienes ponen en práctica su capacidad de organización y habilidades para animar y dirigir actividades y los propios participantes.

La instrumentación, exige una gran dedicación y esfuerzo por parte del grupo de recreación encargado del plan pudiendo llegar a ser lenta, es una de las fases fundamentales para el proceso de la programación. Implica igualmente la selección de los espacios o sitios donde se desarrollarán las actividades que constituyen el contenido del plan. A continuación se presentan algunos criterios que han de tenerse en cuenta para seleccionar estos espacios.

a) Población.

- Características.
- Necesidades.
- Intereses.
- Experiencias.

b) Contenido.

- Medios.
- Áreas de expresión.
- Actividades.

c) Plan recursos.

- Humanos, técnicos y financieros.
- Lugar e instalaciones.
- Vocación.

d) Metodología.

- Técnicas generales.
- Técnicas específicas.

e) Objetivos.

- Generales.
- Específicos.

3. Para obtener éxito en la ejecución de los planes recreativos se debe tener en cuenta

Los siguientes aspectos:

- Cumplir con los horarios.
- Invite y asegure la presencia de los directivos.
- Mantenga actitud positiva.
- Prevea alternativas ante imprevistos.
- No suponga, verifique, cuente con lo que tiene.
- Cumpla lo programado.
- No tenga preferencia.
- Comparta con todos los participantes.
- Ambiente y adecue los espacios.
- Haga el plan corto y ágil.
- Haga la planificación del evento.

Enfatizando en un elemento de primer orden en el proceso de la planificación recreativa, el crear una oferta movilizativa, aceptada, educativa y creativa, pero no sobre la base de la demanda irracional, de una nueva infraestructura recreativa, sino con la utilización objetiva de la existente, puesta a máxima explotación por las capacidades creadas de un personal técnico y de servicio, en condiciones de dar cumplimiento a los objetivos sociales de la recreación, en las condiciones concretas del desarrollo en nuestro país.

El control debe cumplir las siguientes condiciones para que se desarrolle con efectividad:

- Ser comprendido por todos aquellos que participan en la gestión y desarrollo del plan.
- Ser concebido en función del plan y de la organización de los recursos tal como se haya elaborado.
- Poner en evidencia las diferencias entre lo programado y lo logrado, e incluso debe posibilitar que nos anticipemos a la aparición de estas diferencias, para establecer las medidas correctoras antes que aparezcan.
- Debe ser lo suficientemente flexible para adaptarse a cualquier cambio en el plan.

- Sus resultados deben tratar de explicarse además de forma escrita y verbal, gráficamente, para que estén a disposición de todos aquellos que necesiten utilizarlos.
- Debe buscar la participación activa en él, de todos los responsables de las distintas áreas del plan.
- Sin control es imposible el desarrollo del proceso y sin evaluación es imposible conocer la efectividad y el cumplimiento de los objetivos propuestos.

Datos generales

Datos	Adulto Mayor.
Duración	Toda la vida.
Intensidad	Moderada.
Frecuencia	3 frecuencias semanales.
Volumen	30-50 minutos.

Tabla 3.- Distribución del tiempo por el contenido del plan.

Contenido	Distribución semanal
Dominó.	3 veces a la semana (60 a 90 minutos).
Ajedrez.	2 veces a la semana (60 a 90 minutos)
Damas.	2 veces a la semana (15-30 minutos).
Cartas.	3 veces a la semana. (15 a 20 minutos)
Dados.	3 veces a la semana (30 minutos).

El logro o resultado satisfactorio de una actividad, viene dado entre otras cosas, por la calidad de su preparación.

El profesor de Cultura Física debe planificar cada una de las actividades físico - recreativas que realiza en su comunidad teniendo presente las opciones que pondrá en práctica y el aseguramiento de cada una de ellas, es por eso que nuestra propuesta comienza por este aspecto.

La planificación de los Juegos de mesa en las actividades físicas - recreativas.

Se Incluirán 5 juegos de mesa en el informe sobre los Juegos confeccionados por el investigador el cual contiene, tipo de juego, título, objetivo, descripción, estímulos a desarrollar dentro del juego, responsabilidad del profesor , reglas del juego y dos actividades físicas en cada juego.

Actividad 1: Juego dominó.

Título: Dominó para la comunidad.

Objetivo: Mejorar la calidad de vida del adulto mayor a partir del juego del dominó.

Descripción

La atracción que ejerce sobre el adulto mayor el juego del dominó es grande lo que le permitirá realizar diversas y variadas acciones en la que pondrá en función el cerebro. La práctica de este juego al aire libre lo concentrará puramente en la actividad y tendrá la relajación necesaria para lograr un equilibrio físico y emocional.

Estímulos a desarrollar dentro del juego

- ¿Quién pasa dos veces a los contrarios?
- ¿Qué jugador se pasa menos?
- ¿Qué jugador se pega dos veces?
- ¿Quién llega primero a los tantos requeridos para ganar?

La responsabilidad del profesor en los juegos de mesa.

Hay que detenerse en la extraordinaria responsabilidad del profesor o promotor de este juego donde el adulto mayor no debe estresarse en exceso, pues no es recomendable, la competencia no puede ser negativa, tiene que marchar sobre la base del premio sano, de la recreación, de la distracción esencialmente.

Reglas del juego.

No hablar ni golpear la mesa.

- No tirar las fichas.
- Que sean cuatro los jugadores.
- Que los participantes colaterales no emitan criterios.
- Que sea el especialista quien amenice el juego.
- Que todos los jugadores tomen la misma cantidad de fichas
- No cambiar fichas.

ACTIVIDADES FÍSICAS DESUES DEL JUEGO

Excursión al organopónico

Ejercicios de reeducación respiratoria

Actividad 2: Juego de ajedrez

Título: Ajedrez para el adulto mayor.

Objetivo: Fortalecer el autocontrol, la paciencia, la concentración para que lo apliquen en la vida cotidiana.

Descripción: El juego de ajedrez es de aptitudes, no obstante es muy gustado por algunas personas. Requiere de gran concentración y tranquilidad para el desarrollo del mismo, se deberá garantizar asientos confortables acorde a la edad del adulto mayor, se realizará a la sombra de un árbol o en portales.

Estímulos a desarrollar dentro del juego.

- ¿Quién come la primera pieza?
- ¿Quién hace la primera jugada novedosa?
- ¿Quién pone al rey en jaque?

Responsabilidad del profesor.

Velar porque los jugadores mantengan la postura correcta en sus asientos durante el juego. Tendrá la responsabilidad de crear las condiciones necesarias para que el juego no provoque estrés, limitará el tiempo.

Reglas del juego.

- No hablar durante el mismo.
- Los observadores no deberán hablar ni hacer sugerencias de jugadas.
- El juego tendrá un tiempo limitado.

ACTIVIDADES FISICAS DESPUES DEL JUEGO

Calentamiento general y ejercicios de estiramiento

Trote alrededor de la mesa de juego

Actividad 3: El juego de damás.

Título: Damás comelonas.

Objetivo: Mejorar la voluntad de los practicantes y fortalecerlos espiritualmente.

Descripción: El juego de damás es de los más populares en nuestro país y asequibles a las diferentes características intelectuales, a los diferentes grupos poblacionales, es un juego dinámico y rápido por lo que causa mayores niveles de entretenimiento, requiere procesos rápidos del pensamiento por lo que tendrá un mayor grado de exigencia a las respuestas cerebrales del adulto mayor.

Estímulos a desarrollar dentro del juego.

¿Quién es el primero en comer?

¿Quién come más fichas en una misma jugada?

¿Quién entra primero en dama?

¿Quién gana el juego?

Responsabilidad del profesor en los juegos.

Crear un ambiente favorable para desarrollar el juego.

Velar por la legalidad del juego.

Que los jugadores mantengan la postura correcta en sus asientos durante el juego.

Velar por que la partida no se extienda demasiado para que no caigan en estrés.

Reglas del juego:

- Participan dos jugadores.
- Los observadores no deben hablar ni emitir criterios de jugada.
- No hablar durante el juego.

Actividades físicas después del juego

Caminata hasta 400 metros

Ejercicios de reeducación respiratoria

Actividad 4: Juego las cartas.

Título: El triunfo mayor.

Objetivo: Mejorar la comunicación interpersonal entre los practicantes y fortalecer los lazos de amistad.

Descripción: Este juego es de gran importancia ya que pueden jugar 4 personas por lo que hay mayores niveles de socialización y camaradería. Es marcadamente entretenido y conservador, es extremadamente estimulante ya que implica calma física y agilidad mental.

Estímulos a desarrollar dentro del juego:

¿Quién adquiere las mejores cartas?

¿Quién acumula más puntos?

¿Quién gana la primera partida?

Responsabilidad del profesor en los juegos.

El profesor deberá velar por el estricto cumplimiento de las reglas y además porque un jugador no observe las cartas del otro, deberá garantizar que el juego se realice en una mesa acompañada de sus sillas.

Reglas del juego

- Cada jugador tendrá cuatro cartas.
- Jugar cuando le corresponda su turno.
- El ganador será quien acumule más puntos.

Actividades físicas después del juego:

Ejercicios de marcha descanso

Ejercicios respiratorios

ATIVIDAD 5: Juego de dados.

Título: Dados revoltosos.

Objetivo: Fortalecer la agilidad mental para que esto fluya en la toma de decisiones rápidas.

Descripción: Este juego por sus características debe ser doblemente chequeado por el profesor ya que requiere rapidez en las manos y en la mente y es de los más socializadores ya que en él pueden participar gran cantidad de jugadores, el mismo se puede realizar en una mesa o en el piso.

Estímulos a desarrollar dentro del juego:

¿Quién hace la primera jugada?

¿Quién está obligado a Karabina?

¿A quién lo acompaña la suerte para ganar?

Responsabilidad del profesor.

El profesor debe velar porque los jugadores no se agiten demasiado al calor del juego por el peligro de emociones fuertes. Deberá velar por que se cumplan las reglas del juego pues este es de los más masivos.

Reglas del juego

- Jugar cuando le corresponda.
- No tirar los dados demasiado fuertes.
- No hablar en voz alta.
- No repetir el tiro de los dados.
- El ganador será quien acumule más puntos.

Actividades físicas después del juego:

Ejercicios de fuerza con pequeños pesos

Desplazamiento en el terreno

Comprobación de la efectividad del plan de juegos de mesa.

Con la puesta en práctica del plan de juegos de mesa deportivo recreativos se aumentaron a gran escala las opciones recreativas al adulto mayor del consultorio número 49 de la comunidad Sanguily del Municipio La Palma. Se puede constatar esto en los resultados halagadores en función del objetivo propuesto y que satisfacen además las expectativas de la investigación. Para demostrar lo antes expuesto se aplicó nuevamente un diagnóstico final que responde a los mismos objetivos del diagnóstico inicial, de aquí se hará referencia esencialmente a aquellos instrumentos que permitirán medir el avance propio de la muestra seleccionada.

Para determinar concretamente los resultados de la comprobación de la efectividad

Del plan de juegos de mesa se tomó el instrumento aplicado inicialmente al adulto mayor

En lo referente a la participación en este tipo de actividades al inicio se comportó a un 8 %, finalmente a un 90 % apreciándose un avance de un 82 % en este aspecto. En lo relacionado a los motivos de por qué no participa en este caso por falta de motivación al principio fue de un 45 % al final se comportó a un 100 % avanzándose en un 55 %. En el aspecto referido a las opciones de actividades físicas - recreativas en este caso juegos de mesa, en el primer momento ascendió a un 10 %, después a un 85 % lo que implica un avance de un 75 % en este sentido. En cuanto a la inclusión de los juegos de mesa dentro de estas actividades inicialmente se comportó a un 5 % y finalmente se comportó a un 80 % apreciándose un avance de un 75 %.

Se tomó como referencia también la guía de observación aplicada al inicio a las sesiones de trabajo. La aplicación final arrojó los siguientes resultados. En el aspecto relacionado con la asistencia del adulto mayor a la actividad físicas - recreativa inicialmente se comportó a un 32 %, al final a un 90 % apreciándose un avance de un 58 % en este aspecto. En lo referido a los tipos de actividades físicas - recreativas empleadas, inicialmente se comportó a un 36 % finalmente a un 94,5 % apreciándose un avance de 58,5 %. En cuanto a la socialización de los juegos empleados en el inicio se comportó a un 44 % finalmente a un 100 % avanzándose un 56 %. En lo que respecta a la objetividad de los juegos empleados inicialmente tuvo un comportamiento de un 28 % finalmente se comportó a un 90 %

implicando un avance de un 62 % en este aspecto. Cuando analizamos el dominio del contenido de los juegos por parte del especialista de cultura física inicialmente apreciamos un 53 % finalmente se comportó a un 100 % para un avance de un 47 %. En lo relacionado con el nivel de aceptación de los juegos por parte del adulto mayor inicialmente se comportó a un 26 %, finalmente a un 85 % avanzando en un 59 %.

Valoración final:

Analizando todo lo explicado se considera que el plan de juegos de mesa aplicado cumplió con el objetivo propuesto ya que aumentó el número de opciones físicas - recreativas para el adulto mayor del consultorio número 49 de la comunidad Sanguily del municipio La Palma , que además superó las expectativas de relajación y autocontrol de las personas de estas edades lográndose mayores niveles de paciencia y asimilación para tratar los problemas de la vida cotidiana, y camaradería entre los diferentes miembros de la muestra seleccionada a partir de la socialización de los juegos.

Se alcanzaron también mayores niveles de preparación y dominio del contenido de los juegos y sus requerimientos por parte de los especialistas encargados de esta tarea, así como organización en su planificación y ejecución.

CONCLUSIONES

1. Se realizó un análisis de la bibliografía relacionada con el tema que mueve la investigación lo que brindó toda la información necesaria para elaborar el plan de juegos de mesa.
2. Se constató mediante los instrumentos aplicados como encuesta, entrevista observaciones a actividades físicas – recreativas que el problema que mueve esta investigación existe y esta dado por la poca sistematicidad en la divulgación de opciones de actividades deportivas recreativas para el adulto mayor.
3. Se elaboró un plan de juegos de mesa recopilados en el informe que responden a los gustos y preferencias del adulto mayor de esta comunidad.
4. Se comprobó la efectividad del plan de juegos de mesa aplicados al adulto mayor del consultorio número 49 de la comunidad Sanguily del municipio La Palma mediante los resultados expresados en los instrumentos finales aplicados.

RECOMENDACIONES

- Que los especialistas de salud y deporte que trabajan directamente con el adulto mayor, profundicen en el estudio de esta temática, con el propósito de brindar otras formas de enriquecer la investigación realizada y que pueda ser aplicada en otros sectores poblacionales donde se presente esta incidencia.

BIBLIOGRAFÍA.

1. Alvarado, R. (1989). Manual para aplicación de tesis. disponible en: [http: /
www.entrenadores.inf](http://www.entrenadores.inf).
2. Anastasia, A. (1970). Test Psicológico. Edición revolucionaria.
3. Atril, R. () Confiabilidad y validez del cuestionario. EFF.R. Atril. Revista mexicana de psicología (México).
4. Avaro Ruiz, R. y M. León Oquendo. (1981). Bioquímica de los ejercicios físicos. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
5. Barrbani Cairo, J. R. (1990). Fundamentos fisiológicos del ejercicio y el entrenamiento. España, Editorial Barcelona.
6. Bello Dávila Z. y Cásales J .C. (2003). Psicología social. La Habana, Editorial Félix Varela.
7. Bernardez, A. (2006). Propuesta de actividades físico recreativas para la tercera edad del proyecto “Convivir” de la ciudad de Pasos, Minas Gerais, Brasil. Pinar del Río, Trabajo de Diploma ISCF.
8. Borrica Pérez, A. (1994). Adaptaciones cardiovasculares al ejercicio; conferencias, concurso de fisiología del ejercicio aplicada. Madrid.
9. Caibás Ortiza, F. (1992). Creatividad y dirección de grupo. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
10. Colectivo de autores (2003). Aproximación al estudio de la metodología como resultado científico (Versión 2 Nov. 2003). Centro de estudios de ciências pedagógicas (CECP). Instituto Superior Pedagógico Félix Varela.

11. Cuesta Martínez, Luis Alberto (1988). Análisis del aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la Facultad de Cultura Física de Pinar del Río para la realización del estudio independiente. Pinar del Río, ISCF.
12. De Arma Ramírez, N. col. (2004) Caracterización y diseño de los resultados científicos como aporte de la investigación educativa. Universidad Pedagógica Félix Varela.
13. Denies Esquivel, Wilfredo (2003). Entrenamiento del cerebro del atleta: enfoque psicopedagógico. Guatemala, Imprenta Apoyo.
14. Elkonin, D. B. (1984). Psicología del juego. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
15. Estévez Cullell, M. (2004). La Investigación científica en la actividad física: su metodología.
16. Fox, E. L. y Bowers, R. W.(1996). Fisiología del deporte. Madrid, Editorial Médica Panamericana.
17. Gayton A. C. y col. (1987). Fisiología humana. 6ta Edición. La Habana, Edición Revolucionaria.
18. González Rey, F. y Valdés H. (1994). Psicología humanista: actualidad y desarrollo. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.
19. Guerrero Gutiérrez, S. () Algunos aspectos de la historicidad de la recreación en Cuba. Ciudad de La Habana, INDER Dirección Nacional de Recreación.
20. Konstantinov, F. y col. (1980). Fundamentos de filosofía marxista leninista, parte 1. Ciudad de La Habana, Editorial de Ciencias Sociales.

21. López Canda, R. (2005). La Motivación hacia la educación física y los deportes en los estudiantes nicaragüenses de la escuela internacional de educación física y deporte; Cuba. Pinar del Río, Trabajo de diploma (FCF)
22. Lomov B .F. (1989). El Problema de la comunicación en psicología. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.
23. López Alfonso, J. E. (2004). Sociología del deporte: selección de lecturas para la docencia. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
24. López Canda, R. (2005). La Motivación hacia la educación física y los deportes en los estudiantes nicaragüenses de la Escuela Internacional de Educación Física y deporte; Cuba. Pinar del Río, Trabajo de diploma, FCF.
25. López Rodríguez, Alejandro (2006). La Educación física más educación que física. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación
26. Lliasor, L. I., Liaudis V. Ya. (1986). Antología pedagógica y de las edades. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
27. Martínez de Osaba, Juan Antonio (2004). Evolución y desarrollo del deporte (del siglo XIX hasta Sydney 2000). Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
28. Martínez de Osaba, Juan A.ntonio y Cruz Blanco M. (2008). Pequeña enciclopedia olímpica y de la cultura física. Ciudad de la Habana, Editorial Científico Técnica
29. Mesa Anoceto, M. (2006). Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte. La Habana, Editorial José Martí.
30. Moreira Baraoma, R. (1977). La Recreación, un fenómeno social cultural. La Habana, INDER.
31. Muñoz Gutiérrez, T. y otros (2006). Selección de lecturas sobre sociología y trabajo social. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.

32. Núñez Jover, J. (2003) La Ciencia y la tecnología como procesos sociales; lo que la educación científica no debería olvidar. La Habana, Editorial Félix Varela.
33. Orosa Fraíz, T. (2003). La Tercera edad y la familia; una mirada desde el adulto mayor. La Habana, Editorial Félix Varela.
34. Pérez Sánchez, A. col. (1997). Recreación: fundamentos teóricos- metodológicos. La Habana, I. S.C.F. Manuel Fajardo.
35. _____. (2003). Recreación: fundamentos teóricos- metodológicos. La Habana, I. S.C.F. Manuel Fajardo.
36. Pérez Lovelle, R. (1989). La Psiquis en la determinación de la salud. Ciudad de la Habana, Editorial Científico-Técnica.
37. Petrovski, A. V. (1979). Psicología general. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
38. Proveyer Cervantes, C. (2006). Selección de lecturas sobre trabajo social comunitario. Villa Clara, Centro Gráfico.
39. Salas Romero, J. F. (2006). Plan de actividades físico recreativas para contribuir a mejorar la calidad de vida de los integrantes de la casa de ancianos Monseñor Delfín Quezada en el cantón de Pérez Zeledón, San José Costa Rica. Pinar del Río, Trabajo de Diploma, ISCF.
40. Selección de lecturas de cultura política; segunda parte (provisional) (2002) Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
41. Selección de lecturas sobre sociología y trabajo social (2006). La Habana, Editorial Deportes.

42. Suárez Rodríguez, M. (2006). Propuesta de actividades físico deportivas y recreativas para contribuir a la disminución de los males sociales durante la adolescencia en el barrio Olimpo en la ciudad de Guayama, Puerto Rico. Pinar del Río, Trabajo de Diploma, FCF "Nancy Uranga Romagoza".
43. Toledo Benedit, J. (1994) La Ciencia y la tecnología en José Martí. Ciudad de La Habana, Editorial Científico-Técnica.
44. Urrutia Barroso, L. (2006). Sociología y trabajo social aplicado: selección de lecturas. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
45. Wundt, Wilhelm y col. (1985) Historia de la psicología. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación

ANEXO 1

Entrevista al profesor de cultura física.

Objetivo: Constatar el dominio que tiene el mismo de que actividades de orden recreativo se realizan en la comunidad.

Preguntas:

- a. ¿Considera usted que la comunidad se encuentra motivada por la participación en actividades físico - recreativas, específicamente el adulto mayor?
- b. ¿Desde su posición, considera que se ha promocionado la participación en las actividades físico – recreativas de la comunidad?
- c. ¿Cuál considera que sean las razones por las que no participe el adulto mayor en actividades físico - recreativas de la comunidad?
- d. ¿Considera que los juegos de mesa sean una opción para las actividades físico - recreativas de interés para el adulto mayor?

Anexo 2

Tabla que representa los resultados de la entrevista al profesor de cultura física.

#	Aspecto	Total de técnico	Respuesta (+)	%	Respuesta (-)	%
1	Motivación que tiene al adulto mayor para participar en actividades físico - recreativas	3	0	-	3	100
2	Promoción que se ha hecho de estas actividades físico - recreativas en la comunidad.	3	2	66,7	1	33,3
3	Razones por la que el adulto mayor no participa en estas actividades.	3	1	33,3	2	66,6
4	Consideración personal de si los juegos de mesa constituyen una opción físico - recreativa de interés para el adulto mayor.	3	1	33,3	2	66,6

Anexo 3

Encuesta al adulto mayor.

Objetivo: Constatar el estado actual de la participación del adulto mayor en la actividad deportivo - recreativa.

Estimado compañero (a): Se está realizando una investigación sobre la incidencia de los juegos deportivo - recreativos en la comunidad.

Se necesita de su entera cooperación para el éxito de la misma.

Edad_____ Sexo_____

1. ¿Participa usted en las actividades físico - recreativas de la comunidad?

Sí_____ No_____ A veces_____

2. Si no participa, motivos

___ Enfermedad

___ Poco tiempo.

___ Lejanía del área.

___ No siento estimulado para esa actividad.

3. En las actividades físico - recreativas de la comunidad que ha participado.

¿Qué opciones ha encontrado?

___ Programa A Jugar.

___ Tesoro escondido.

___ Juegos de mesa.

4. ¿Le gustaría que de forma sistemática se incluyeran los juegos de mesa en las actividades físico - recreativas de la comunidad?

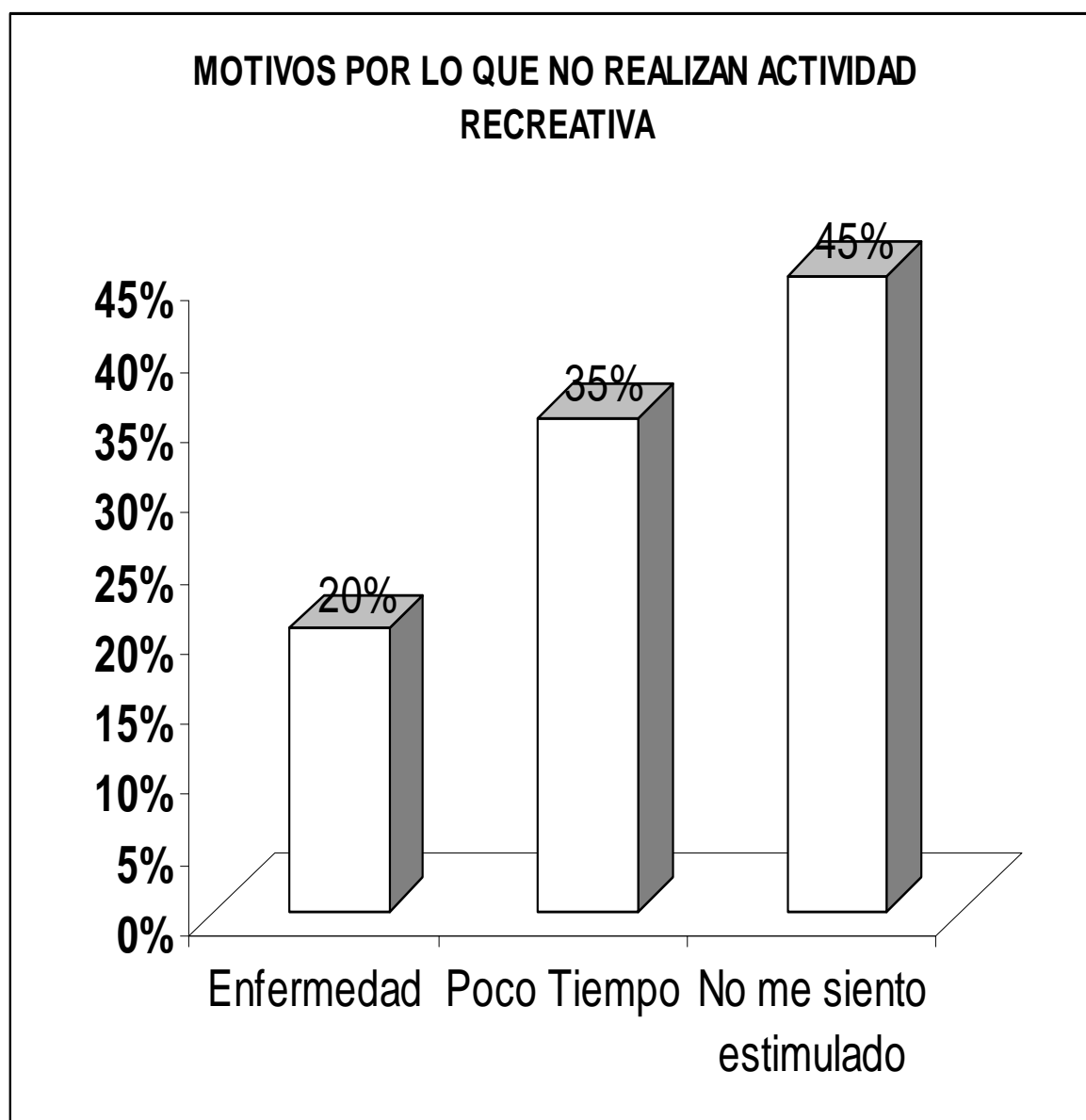
Sí_____ No_____ A veces_____

Anexo 4

Tabla que representa los resultados de la encuesta.

PREGUNTAS	RESPUESTAS		
1 Participa en las actividades físico - recreativas	Sí	No	A veces
	8%	90%	2%
2 Motivos si no practica	Enfermedad	Poco tiempo	No siento estimulado
	20%	35%	45%
3 Opciones de las actividades físico - recreativas	Programa "A Jugar"	Tesoros escondidos	Juegos de mesa
	60%	30%	10%
4 Inclusión de los juegos de mesa	Sí	No	A veces
	88%	5%	7%

Anexo5



Anexo 6

GUÍA DE OBSERVACION PARA LAS ACTIVIDADES FISICO - RECREATIVAS.

Objetivo: Comprobar cómo se aborda en las actividades físico - recreativas la inclusión de los juegos de mesa.

1 -Asistencia

Escolar___ Adolescente___ Juvenil___ Adulto___ Adulto mayor___

2-Diseño de las actividades deportivas recreativas

Muy Bien___ Bien ___ Regular___ Mal___

3-Aseguramiento para la realización de los juegos, teniendo presente la y calidad de su confección.

Muy Bien___ Bien ___ Regular___ Mal___

4-Valoración de forma cualitativa de la aceptación de los juegos.

Muy Bien___ Bien ___ Regular___ Mal___

5-Aplicar juegos en parejas y equipos.

Durante todo el tiempo___ En parte del tiempo___ En ningún momento___

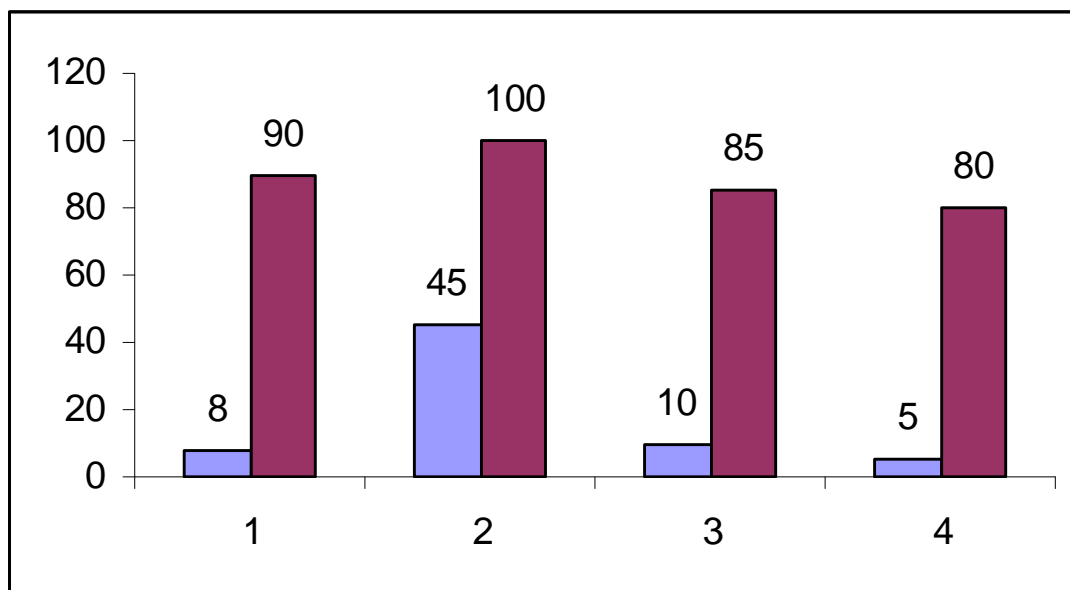
Anexo 7

Tabla que representa los resultados de la guía de observación.

#	Indicador	Total de sesiones visitadas.	B	%	R	%	M	%
1	Sistematicidad en la asistencia de los pacientes a la actividad programada.	15	5	33	8	53	2	13
2	Tipo de actividad a utilizar el adulto mayor.	15	3	33	7	40	5	33
3	Socialización de las actividades realizadas.	15	6	40	9	60	-	-
4	Objetividad de la actividad realizada.	15	4	26,7	6	40	5	33
5	Dominio de los juegos y su requerimiento con parte del técnico.	15	8	53	5	33	2	13

Anexo 8

Gráfico que representa la comparación entre los resultados iniciales y finales de la encuesta a pacientes.

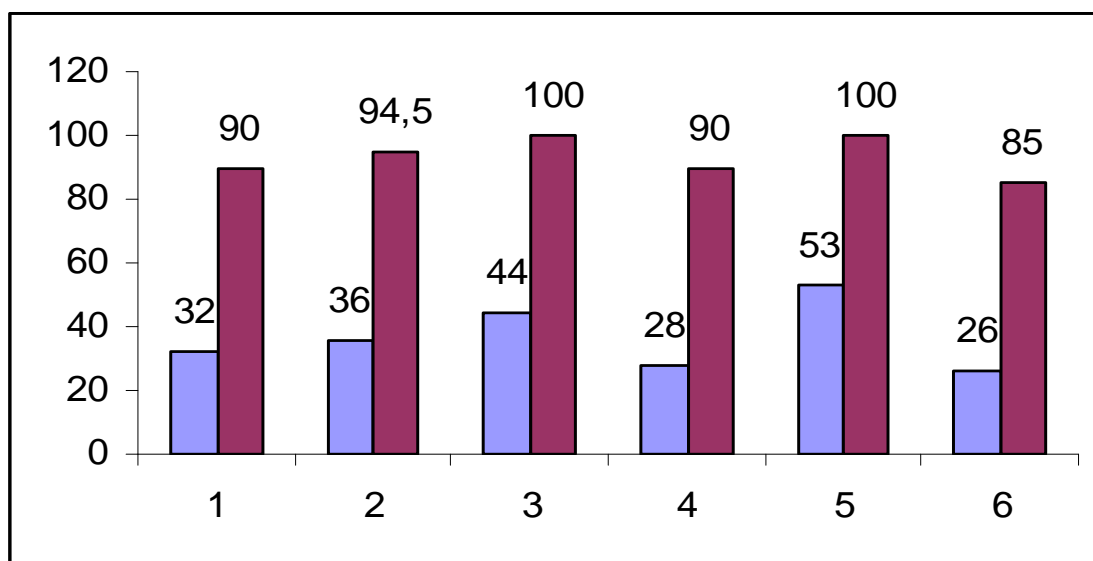


Azul: Inicial.

Rojo: Final

Anexo 9

Gráfico que representa la comparación de los resultados iniciales y finales de la guía de observación al técnico de cultura física en su desempeño con el adulto mayor.



Azul: Inicial.

Rojo: final